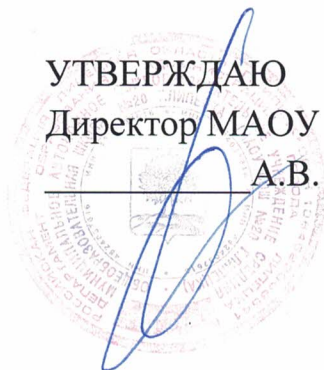


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 города Липецка**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО педагогов
дошкольного образования
протокол № 4 от 30.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №20
А.В. Пшеничный



**Рабочая образовательная программа
дошкольного образования
по физическому развитию детей
(для общеразвивающих и коррекционных групп)**

СОДЕРЖАНИЕ

I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста общеразвивающих групп	6
1.1.4	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста коррекционных групп	7
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.3	Учет индивидуальных траекторий развития детей	12
II	Содержательный раздел	
2.1	Содержание программы по физическому развитию	15
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности	15
2.1.2	Содержание работы по физическому развитию в группах коррекционной направленности	32
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	39
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	43
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	44
2.5	Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников	45
2.6	Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию со специалистами	46
III	Организационный раздел	
3.1	Модель физкультурно-оздоровительной работы	48
3.2	Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды по физическому развитию, в том числе для детей с ОВЗ	49
3.3	Материально – техническое обеспечение Программы	51
3.4	Методическая литература	52

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 3 до 8 лет, в том числе детей с ОВЗ с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и разработана в соответствии со следующими нормативными документами::

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 02.07.2021 г. № 320-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПин 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативными требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

- Основная образовательная программа дошкольного образования ОУ № 20 г. Липецка

- Положение о рабочей программе педагогов ОУ №20 г. Липецка

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цель - развитие личности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому развитию с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, в том числе детей с ОВЗ.

Задачи:

– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

– создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и

творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;

– объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

– формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

– формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

– обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

– обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы учитывались следующие основные принципы (ФГОС ДО п.1.2.):

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ОУ) и детей;

- уважение личности ребенка;

- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования (ФГОС ДО п.1.4.):

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество инструктора с семьёй;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Программе учитываются следующие подходы:

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей.

В рамках личностно-ориентированного подхода перед инструктором по ФК стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

2) деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

В рамках деятельностного подхода перед инструктором по ФК стоят следующие задачи:

- создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной;

- учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения;

- создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

Данная Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объем;

- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;

- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;

- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;

- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

1.1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста общеразвивающих групп

Особенности физического развития детей 3-4 лет

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Особенности физического развития детей 4-5 лет

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Особенности физического развития детей 5 - 6 лет

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому

дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во 8 внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры.

С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Особенности физического развития детей 6 - 8 лет

Дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений. Способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей. Способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п. Способны выполнять сложно координированные гимнастические упражнения. Способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т.п.

1.1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста коррекционных групп

Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ОНР

Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростносиловых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

Большая часть детей с ОНР имеет выраженные нарушения моторики, которые проявляются в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений. По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-

силовых способностей дети, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не сопровождаются проведением промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией воспитанников.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

– с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Целевые ориентиры основной рабочей программы инструктора по ФК, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования стандарта к целевым ориентиром в обязательной части с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Планируемые результаты освоения программы к концу 4-го года жизни

- Ребенок имеет достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

- Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде.

- Умеет прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках.

- Умеет катать мяч с расстояния по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол, подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

- Правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности.

Планируемые результаты освоения программы к концу 5-го года жизни

- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам; проявляет потребность и интерес к двигательной деятельности.

- Владеет всеми основными движениями и использует их в самостоятельной деятельности, охотно участвует в подвижных играх, начинает овладевать культурой движения.

- Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- Умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

- Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

- Умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние.

- Имеет элементарные знания о самом себе, получил некоторые представления о здоровом образе жизни (может ответить на вопрос, что нужно, чтобы быть здоровым, назвав некоторые из правил: делать зарядку, заниматься физкультурой, есть полезную еду, посещать врача, закаляться). • Знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания: может элементарно охарактеризовать свое самочувствие; положительно относится к оздоровительным мероприятиям

Планируемые результаты освоения программы к концу 6-го года жизни

- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.

- Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

- Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

- Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

- Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

Планируемые результаты освоения программы к концу 7-го (8-го) года жизни

- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

- Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).

- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».

- Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.

Планируемые результаты освоения программы детьми с ОНР к концу шестого года жизни:

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Имеет представления о некоторых видах спорта. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Планируемые результаты освоения программы детьми с ОНР к концу 7-го (8-го) года жизни:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).

- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.

- Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

1.3 Учёт индивидуальных траекторий развития детей

Для успешного усвоения детьми Программы разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ) и определяется целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная деятельность.

ИОМ определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы). ИОМ представлены в виде индивидуальных учебных планов, которые разрабатываются:

- для детей, не усваивающих основную и адаптивную образовательные программы дошкольного образования;

- для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов;

- для одаренных детей.

Процедура разработки ИОМ

Инструктор по ФК разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент) (*Приложение 1*), затем фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории).

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
- принцип отказа от усредненного нормирования;
- принцип опоры на детскую субкультуру.

Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт. Благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, не усваивающих Программу обеспечиваются воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

Условия реализации индивидуального маршрута (плана работы) соответствуют условиям реализации основной и адаптивной образовательных программ дошкольного образования, установленным ФГОС ДО.

Индивидуальный образовательный маршрут развития ребенка – инвалида, воспитанника ОУ

Цель работы: создание условий для специальной коррекционно-образовательной среды, обеспечивающей равные возможности получения образования в пределах образовательных стандартов, оздоровление, воспитание, обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи, которые ставит перед собой учреждение:

- выявить особые образовательные потребности ребенка – инвалида;
- осуществлять индивидуальную психолого-медико-педагогическую помощь ребенку – инвалиду;

- способствовать усвоению ребенком – инвалидом образовательной программы дошкольного образования;
- обеспечить позитивные сдвиги в психофизическом развитии ребенка, его целенаправленное продвижение относительно собственных возможностей, стимуляцию интеллектуального развития и личностного саморазвития;
- оказать методическую и психологическую помощь родителям детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Индивидуальный образовательный маршрут ребенка инвалида – это институциональный документ, регламентирующий и определяющий содержание коррекционно-развивающей деятельности с ребенком, имеющим проблемы в психическом и физическом развитии и семьей, воспитывающей такого ребенка.

Индивидуальный образовательный маршрут развития спортивно-одаренного ребенка

Принципы педагогической деятельности в работе с одаренными детьми:

- принцип создания комфортных условий для совместной работы воспитанника и инструктора по ФК;
- принцип создания условий для самопознания и самореализации каждой одаренной личности;
- принцип вариативности реализации содержания, форм, методов учебно-воспитательного процесса;
- принцип свободы выбора воспитанником спортивного направления;
- принцип возрастания роли дополнительной деятельности.

Задачи, которые ставит инструктор по ФК для развития спортивно-одаренного ребенка:

- быстрое освоение деятельности и ее выполнения,
- использование новых типов деятельности,
- проявление максимума самостоятельности в овладении и развитии деятельности,
- устойчивость интересов,
- упорство в достижении цели,
- широта интересов,
- анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах, наблюдение.

Ценность индивидуального образовательного маршрута состоит в том, что он позволяет каждому, на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание работы по физическому развитию

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в режимных моментах)

- физическая культура

2.1.1 Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности

3-4 года

Физическое развитие

- Развивать ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях.
- Обучать ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
- Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом, прыжках на двух ногах на месте.

- Развивать умения действовать по сигналу педагога, обучать энергично отталкивать мяч при прокатывании.

- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группировать при лазании под шнур.

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

- Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании.

- Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога, развивать координацию движений при ползании на четвереньках в упражнении в равновесии.

- Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

- Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, обучение приземляться на полусогнутые ноги.

- Развивать умения действовать по сигналу педагога, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнение в ползании.

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развитие внимания, реакции на сигнал педагога.

- Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировки в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

- Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.
- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога, в прокатывании мяча между предметами, в умении группироваться при лазании под дугу.
- Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве, упражнение в ползании на повышенной опоре.
- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер.
- Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов, в развитии ловкости при катании мяча друг другу.
- Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движения при ходьбе переменным шагом.
- Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развитие координации движения при ходьбе переменным шагом, повторение прыжков с продвижением вперед.
- Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивать координацию движения, разучивать бросание мяча через шнур, развитие ловкости и глазомера.
- Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в умении группироваться в лазании под дугу, повторять упражнения в равновесии.
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторение прыжков между предметами.
- Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, разучивать прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.
- Развивать умения действовать по сигналу педагога. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
- Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторять упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- Повторять ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
- Повторять ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

- Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу педагога, повторять ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

- Повторять ходьбу и бег врассыпную, развиваем ориентировку в пространстве, повторять задания в равновесии и прыжках.

- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.

3-4 года

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (режимные моменты)

- Дать понятие о возрасте и поле человека. Дать понятие: что такое семья(члены семьи)

- Дать знания о частях тела человека (голова, руки, ноги, туловище)

- Дать первоначальное представление детям «Наши глазки» и их назначение.

- Дать первоначальное представление: для чего человеку нужны уши и нос.

- Дать знания о правильном питании, о полезной и вредной пище. Правила ухода за полостью рта.

- Дать знания о назначении кожа у человека

- Познакомить детей с знаниями об охране своего организма от травм и простуд.

- Закрепить знания об охране своего организма. Показать преимущество здорового образа жизни, вызвать у детей заботу о своем организме.

4-5 лет

Физическое развитие

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

- Организовывать и проводить различные подвижные игры.

- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

- Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения

Ходьба

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную.

- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

- Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

- Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

- Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние—10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).
- Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см.
- Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.
- Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см).
- Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

- Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

- Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

- Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

- Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

- Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

- Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

- Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения

- Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

- Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

- Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

- Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

4-5 лет

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (режимные моменты)

- Формировать понимание важности заботы о собственном здоровье.

- Развивать познавательный интерес, воображение, творческую деятельность ребенка.

- Разработать и внедрить в жизнь группы правила «Как нужно мыть руки».

- Воспитывать личностные качества, моральные ценности, эстетическую культуру. Воспитывать выдержки, дружелюбие, интерес к спортивным играм.

- Формировать интерес к книге. Воспитание навыков культуры гигиены и ОЗОЖ через литературные произведения.

- Уточнять и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представления о правилах личной гигиены.

- Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

- Уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

- Закрепить представления детей о здоровом образе жизни, и применять их в повседневной деятельности. Закреплять представление о пользе витаминов, развивать познавательно-эмоциональный интерес, двигательную активность, умение ориентироваться в помещении.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, через художественное слово

- Формировать представление детей о микробах, правильном уходе за своими руками, используя вопросы: «Что такое микробы?».

- Формировать здорового образа жизни детей. Развитие спортивных и двигательных навыков у детей. Профилактика и предупреждение заболеваний.

- Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются через художественную литературу.

- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Учить правильно, называть предметы туалета.

- Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей и правильное отношение к твёрдой пище. Рассказать о пользе и вреде сладостей.

- Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;

- Способствовать формированию интереса к познанию своего тела;

- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь;

- Формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

- Создавать условия для обобщения элементарных валеологических знаний у детей и умения использовать их для своего оздоровления

- Закрепить знания детей о внешнем строении глаза.

- Показать детям, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению и к зрению других людей.

- Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

- Закрепить понятие о значимости режима дня;

- Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

- Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

- Упражнять в некоторых приемах дыхательной и корригирующей гимнастики. Развивать умение оценивать свои знания и поступки других детей. Побуждать их высказывать свое мнение. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье.

5-6 лет

Физическое развитие

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью

1-3 минуты.

- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

- Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

- Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях. В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать культуру движений и телесную рефлексия.

- Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

- Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.

- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

- Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

- Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м о наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

- Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

- Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м).

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

- Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика

- Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

- Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

- Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола.

- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину.

- Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

- Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения

- Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Учить спортивным играм и упражнениям.

5-6 лет

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (режимные моменты)

- Закрепить знания об общих признаках отличия людей друг от друга (возраст, пол, профессия). Закрепить знания о семье, о том, кто на кого в семье похож по внешним признакам. Закрепить понятие «родственники».

- Дать знания о внутренних и наружных органах человека. Сформировать понятия об отличии живого от неживого (рост, питание, дыхание, размножение).

- Закрепить знания о потребности человека в дыхании, питании, росте.

- Закрепить знания о назначении и возможности глаз. Познакомить со строением глаза.

- Закрепить знания о назначении ушей и носа. Правила ухода за ушами и носом. Познакомить с правилами охраны органов слуха и дыхания.

- Закрепить знания о правильном питании, о полезной и вредной пище.

- Правила ухода за полостью рта.

- Познакомить с ролью продуктов в развитии и росте организма человека.

- Познакомить с ролью органов рта в формировании речи.
- Закрепить знания о возможностях и назначении кожи у человека и животного
- Закрепить знания об охране своего организма
- Учить самостоятельно следить за своим здоровьем.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

6-8 лет

Физическое развитие

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Основные движения

Ходьба

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

- Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

- Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

- Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

- Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз.

- Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

- Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки

- Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, про-двигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

- Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

- Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

- Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

- Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

- Ведение мяча в разных направлениях.

- Перебрасывание набивных мячей.

- Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.

- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения

- Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

- Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика

- Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
- Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
– Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

- Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

-Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

- Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

- Опускать и поворачивать голову в стороны.

- Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удержи -вая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

- Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.

-Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

- Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

- Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору.

- Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения

- Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

- Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Элементы баскетбола

- Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

- Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.

- Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

- Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

- Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

- Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола

- Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

- Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве)

- Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

- Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

- Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

- Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

- Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

- Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

6-8 лет

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (режимные моменты)

- Закрепить знания об общих признаках отличия людей друг от друга (возраст, пол, профессия).
- Закрепить знания о семье, о том, кто на кого в семье похож по внешним признакам. Закрепить понятие «родственники». Кто такой человек.
- Закрепить знания об отличии живого от неживого, чем все живое отличается от людей. Познакомить с расовым и национальным отличием людей.
- Закрепить знания о значении пищи в жизни всего живого. Формировать понятие – правильное питание (питаться вовремя, полезные продукты, поведение за столом)
- Закрепить знания о системе дыхания человека. Закрепить знания о охране органов дыхания.
- Дать знания о назначении сердца в жизни человека.
- Дать знания о роли спорта и физкультуры, формировать у детей основы правильного образа жизни.
- Дать знания о назначении мышца и скелета. Дать знания о тренировке мышц, о роли спорта и физкультуры в тренировке опорно-двигательного аппарата и формировании мышц.
- Расширить и закрепить знания о возможностях и назначении кожи у человека и животного
- Закрепить знания об охране своего организма
- Учить самостоятельно следить за своим здоровьем.

2.1.2 Содержание работы по физическому развитию в группах коррекционной направленности

Работа по физическому воспитанию с детьми с ОНР строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

Старшая группа (5-6 лет)

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- Развивать творчества в двигательной деятельности; - воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;

- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;

- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Двигательная деятельность

- *Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

- *Общеразвивающие упражнения:* четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной

последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

- *Подводящие и подготовительные упражнения.* Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

- *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

- *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

- *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

- *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

- *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

- *Игры-эстафеты.* Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

- *Спортивные игры.* Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

- *Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека.

Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа (6-7, 8 лет)

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений;

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

- Развивать самостоятельность в применении культурногигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Двигательная деятельность

- *Порядковые упражнения.* Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

- *Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

- *Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

- *Подводящие и подготовительные упражнения.*

- *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

- *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

- *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

- *Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

- *Лазанье.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

- *Подвижные игры.* Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников.

- *Игры-эстафеты.*

- *Спортивные игры.* Правила спортивных игр.

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

- *Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.*

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность.

Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.

Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; - имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; - мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. - умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). 	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; - не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. - ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; - слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни. - Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. - Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации Программы инструктор по ФК:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;

- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;

- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;

- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;

- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;

- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;

- создает развивающую предметно-пространственную среду;

- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;

- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

В качестве адекватных **форм и методов работы** с детьми используются:

Образовательные области	Формы работы
Физическое развитие	— Физкультурное занятие — Утренняя гимнастика и бодрящая гимнастика — Подвижные игры — Беседа — Рассказ — Чтение — Рассматривание. — Спортивные и физкультурные досуги — Спортивные состязания — реализация проектов — Проблемная ситуация — дни здоровья — туристические прогулки — Экскурсии — Досуги и праздники

	— Динамические паузы
	— Физкультминутки

Формы организации образовательной деятельности:

- индивидуальная - позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат, создает эмоциональный дискомфорт, неэкономичность обучения, ограничение сотрудничества с другими детьми;

- групповая - группа делится на подгруппы, число занимающихся может быть разным – от 3 до 8, в зависимости от возраста и уровня развития детей, основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития, при этом инструктору по ФК, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения;

- фронтальная - работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание, при этом, содержанием ОД может быть деятельность художественного характера, достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

Методы физического развития:

- наглядные – наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры), наглядно-слуховые приемы (музыка, песни), тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

- словесные – объяснения (пояснения, указания), подача команд (распоряжений, сигналов), вопросы к детям, образный сюжетный рассказ (беседа), словесная инструкция;

- практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе создана развивающая предметно-пространственная среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Особое место занимают в ней средства реализации Программы — совокупность материальных и идеальных объектов, которые направлены на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);

- познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе карты, модели, картины и др.);

Применяются не только традиционные (книги, игрушки, картинки и др.), но и современные, а также перспективные средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы).

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с детьми с высокой образовательной потребностью

Образовательный процесс в детском саду для детей делится на следующие составляющие:

- образовательную деятельность
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется инструктором по ФК самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода инструктора по ФК.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности. В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В практике используются разнообразные формы работы с детьми.
Организованная образовательная деятельность

- физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно – диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

- физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытьё рук прохладной водой перед каждым приёмом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам

до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

Самостоятельная деятельность детей

- физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

При необходимости образовательный процесс может проходить в форме дистанционного обучения с использованием мультимедийных технологий и онлайн – платформ. Дистанционное обучение является современной универсальной формой образования, ориентированной на индивидуальные запросы участников образовательных отношений. Дистанционное обучение представляет одну из наиболее удобных форм обучения для тех людей, кто по ряду причин не может получать образовательные услуги очно. При дистанционном обучении воспитанники и педагог пространственно разделены друг от друга, но при этом они находятся в постоянном взаимодействии, организованном с помощью особых приемов построения взаимодействия, форм контроля, методов коммуникации с помощью электронной почты и прочих технологий Интернет.

Так же дистанционные технологии значительно расширяют возможности эффективного общения с родителями и оказания им помощи в вопросах развития и воспитания детей, с педагогами при обмене и распространении педагогического опыта, с воспитанниками при организации образовательной деятельности.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности инструктора по ФК и детей, которая планируется и целенаправленно организуется инструктором по ФК с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие

способности рассуждать и делать выводы. Образовательные ситуации могут включаться в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно-ролевой игры и др.).

Образовательная деятельность основана на организации инструктором по ФК видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, выполнять упражнения и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности: самостоятельные сюжетно-ролевые, подвижные игры и эстафеты;

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать стремление к получению новых знаний и умений;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми. Инструктор по ФК поощряет познавательную активность каждого ребенка, проявляет внимание к вопросам

детей, побуждает и поощряет их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по ФК показывает детям пример доброго отношения к окружающим, поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки. Пребывание ребенка в детском саду организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх и двигательных упражнениях.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор по ФК создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. В свободной деятельности дети по желанию выбирают интересные занятия в организованных в группе центрах активности.

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по ФК обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности. Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

Одним из важных принципов технологии реализации Программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам инструктор по ФК определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии

ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

- Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении;

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

- Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т.д.;

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора по ФК или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Часто у дошкольников с патологией речи можно наблюдать комплексные нарушения. Дети с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением, забывают сложные инструкции. Двигательные нарушения у них разнообразны как по своим проявлениям, так и по механизму их возникновения. Это позволяет оценить место двигательных нарушений в структуре речевого дефекта.

Сочетание речи и движения является важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Необходимо учить ребенка основным видам движений: различным видам ходьбы, бега, упражнениям с заданиями на все виды мышц в сочетании с речью. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворных формах, так как ритм речи помогает сохранить ритмичность движения. Двигательные упражнения в сочетании с речью ребенка координируют движения определенных мышечных групп (рук, ног, головы, корпуса) во время артикулирования.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по ФК с диагнозами детей (их речевой характеристикой). Выявив уровень психоречевого развития детей, совместно определяются цели, задачи формирования рече-двигательных навыков. Целью проведения такой работы являются: развитие общей и мелкой моторики; пространственной ориентации; физиологического и речевого дыхания; координации речи с движением; развитие речи у детей.

Материал для произношения и комплексы упражнений для проговаривания текста подбираются в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников, с учетом их возраста и этапов логопедического воздействия. Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Стихотворные тексты нормализуют темп речи детей, что сказывается на формировании слоговой структуры слова. Дети вслушиваются в звуки, слова, контролируя собственную речь. Во время такой физкультурной деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребенка, развивается фонематический слух.

Систематическое использование речевых рифмовок, способствует закреплению результатов логопедической работы и осуществлению преемственности в работе специалистов.

Формы и средства организации образовательной деятельности в логопедических группах

- игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики;
- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Виды занятий и форма двигательной активности		мл. возраст (мин)	ср. возраст (мин)	ст. возраст (мин)	подг. возраст (мин)	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов						
1.1	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12	ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10	10	10	10	ежедневно
1.3	Физкультминутка (до 3 мин)	1,5-2	2	3	3	ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8	5-8	12-15	12-15	ежедневно во время вечерних прогулок

1.6	Физ. упражнения после дневного сна	-10	-10	-15	-15	ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	-	3-7	3-7	10-12	2 раза в неделю в утреннюю прогулку
2. Организованная двигательная деятельность						
2.1	По физической культуре	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до - 15°C). в непогоду - в спорт/зале
3. Самостоятельная двигательная деятельность						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4.1	Неделя здоровья					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в месяц
4.3	Физкультурный спортивный праздник	-	-	50-60	50-60	4 раза в год в сп/зале или на воздухе
5. Дополнительные образовательные услуги						
5.1	Кружковые занятия	-	-	25	30	2 раза в неделю по желанию родителей и детей
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ОУ и семьи						
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ОУ					во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды, в том числе для детей с ОВЗ

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка.

Спортивный зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы,

ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

В центре двигательной деятельности содержится инвентарь и оборудование для физической активности детей, нестандартное физкультурное оборудование, пособия и атрибуты для занятий коррегирующей гимнастикой и проведения закаляющих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения; атрибуты, маски-шапочки для подвижных и спортивных игр.

На территории ОУ оформлена разметка по правилам дорожного движения и организации подвижных игр.

3.2 Материально – техническое обеспечение Программы

Материально – технические условия реализации программы соответствуют:

- санитарно – эпидемиологическим требованиям и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей;
- требованиям к оснащённости помещений развивающей предметно – пространственной средой;
- требованиям к материально – техническому обеспечению программы (учебно – методический комплект), оборудование, оснащение.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Оборудование спортивного зала:

- Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) 2 пролета
- Канат для лазанья (длина 260 см) -1

- Баскетбольный щит - 2
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - 2
- Мячи резиновые диаметром 200 мм -34
- Мячи набивные весом 1 кг -7
- Мячи маленькие (теннисные и пластмассовые) -15
- Гимнастический мат -8
- Палка гимнастическая -30
- Скакалка детская – 8
- Кубики - 44
- Кегли -12
- Платочки – 33
- Коврики – 30
- Мешочки с песком - 20
- Обруч пластиковый детский -13
- Конус для эстафет -8
- Дуга для подлезания -1
- Туннель для подлезания мягкий -1
- Ребристая дорожка -1
- Лыжи детские -23
- Лыжи взрослые -1
- Доска для равновесия -2
- Велотренажер -3
- Беговая дорожка -1
- Гантели детские -
- Навесные лестницы -2
- Магнитофон -1
- Секундомер -1

Оснащение спортивных площадки

Большая спортивная площадка:

- Беговая дорожка;
- Футбольные ворота;
- Баскетбольные щиты;
- Волейбольная сетка;
- Сетка для тенниса;
- Лыжня (зимнее время)
- Каток (зимнее время)

Малая спортивная площадка:

- Полоса препятствий;
- Бревно;

- Балансир;
- Скалолаз;
- Площадка для игр в городки;
- Гимнастические лестницы, бумы;
- Прыжковая яма;
- Дуги для подлезания;
- Кольца-мишени;

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно–оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

3.3 Методическая литература

- Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» - 2012
- Бабенкова Е.А. «Подвижные игры на прогулке» - 2015 (ФГОС)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат 5-7 лет» - 2009
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат 3-5 лет»- 2008
- Борисова Н.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - 2017
- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. - М.:АРКТИ - 2005 (Развитие и воспитание).
- Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина - 2005
- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС - 2004
- Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» - 2008
- Дыбина О.В. Игры для дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования
- Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» - 2008
- Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» - 2006
- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» - 2007
- Каралашвили Е.А. «Физкультминутка для детей 6-10 лет»

- Кириллова Ю.А. «Навстречу олимпиаде. Старшие дошкольники» - 2012
- Кириллова Ю.А. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста - 2012.
- Метельская Н.Г. «100 физкультминуток на логопедических занятиях» - 2010
- Никанорова Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников - 2010
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура с детьми 4-5 лет» - 2015 (ФГОС)
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура с детьми 5-6 лет» - 2015 (ФГОС)
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура с детьми 6-7 лет» - 2015 (ФГОС)
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) 2003
- Практическое пособие «Читайте на здоровье» - 2012
- Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста - 2008
- Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр» - 2016
- Харченко Т.А. «Физкультурные праздники в детском саду» - 2004
- Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» - 2008