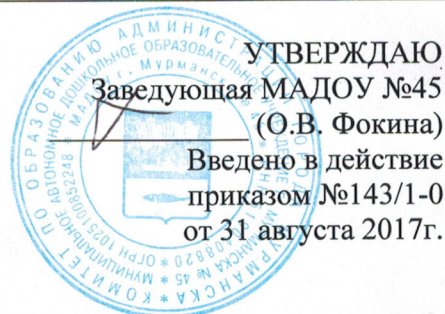


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г.Мурманска №45

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2017 года.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре

|  |           |                              |   |
|--|-----------|------------------------------|---|
| <p>ПРИНЯТО<br/>на заседании педагогического совета<br/>протокол № 1<br/>от « 31 » августа 2017 года.</p> | <p>на</p> | <p>2017-2018 учебный год</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ<br/>Заведующая МАДОУ №45<br/>(О.В. Фокина)<br/>Введено в действие<br/>приказом №143/1-0<br/>от 31 августа 2017г.</p> |
|--|-----------|------------------------------|---|

г. Мурманск 2017



1.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, отражается в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья ребенка. Формирование у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья - важная задача, стоящая перед дошкольным образовательным учреждением, в связи, с чем особая роль в ДОУ отводится правильно организованному физическому воспитанию. С самого раннего детства ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой, способствующих развитию его физиологических систем, которые определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических процессов.

Данная рабочая программа разработана инструктором по физической культуре МАДОУ г. Мурманска № 45.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Основой для разработки рабочей программы стали следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП – образовательным программам дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13» утвержденные постановлением главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26.

В этих базовых документах выделено самое общее, стержневое содержание, которое можно варьировать, наполнять конкретикой в соответствии со спецификой и особенностями воспитанников дошкольного образовательного учреждения.

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ №45 г. Мурманска, разработанной в соответствии с ФГОС, с учетом соответствия Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство»/ Т. И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др.- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2014. А так же, с учетом соответствия Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» (автор Н.В. Нищевой).

Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Рабочая программа направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие.

Рабочая программа направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды.

## **1.2 Цели и задачи реализации программы**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Согласно ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

#### **Цель рабочей программы:**

- 1) забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.
- 2) повышение социального статуса дошкольного образования;
- 3) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

Поставленные цели реализуются с помощью следующих **задач**:

- 1) охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- 4) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 5) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей для реализации потребности детей в двигательной активности;
- 6) развитие физических качеств ребенка: скорость, выносливость, гибкость, сила, ловкость, и умение их рационально использовать их в повседневной жизни.
- 7) формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Таким образом, развитие в рамках программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

### **1.3 Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

**Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:**

- создать каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей;
- создать эмоционально-комфортной обстановки благоприятной среды его позитивного развития;
- обучать детей правилам безопасности;
- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития:**

5.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство как на площадке, так и в помещениях, должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

## 1.4 Принципы и подходы построения программы

**Принципы, которые определяют специфические закономерности физического воспитания:**

- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;
- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Подходы построения программы:**

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

### **1.4.1 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребенка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении, модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закалывающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, систему работы с родителями воспитанников. Содержание Рабочей программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей. Под совместной деятельностью взрослых и детей понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками. Под самостоятельной деятельностью детей понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Содержание Рабочей программы адаптировано к условиям ДОО и уровню развития детей с учетом регионального компонента. Компонент ДОО реализуется в использовании упражнений на развитие движений, а также дыхательной гимнастики, традиционных упражнений и дидактических игр в движении.

### **1.5 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 3 до 7 лет**

7.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах младшего возраста я направляю свои усилия на то, чтобы научить детей

ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развивают высокую физическую работоспособность и направляют усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности. Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет**

К четырем годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они еще не умеют соразмерять свои силы и возможности.

Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который малоподвижному поможет показать разнообразные действия способами: мячом, обручем, скакалкой и т.д.

Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребенку трех лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет**

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребенка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет**

8.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность, дружеских взаимоотношений.



В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

## **Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Таким образом, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Маленьким детям движения должны доставлять удовольствие, научить ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки.

- В среднем возрасте – развить физические качества, прежде всего выносливость и силу.

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому я пытаюсь использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.
5. Непосредственно образовательная деятельность по сказкам.
6. В форме круговой тренировки.
7. Различные виды непосредственно образовательной деятельности: Использование простейших тренажеров, нетрадиционное оборудование, походы, экскурсии и другие.

### **1.5.1 Характеристика особенностей развития детей с ограниченными возможностями (ОВЗ)**

У детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные здоровым детям. Однако воспитанники групп компенсирующей направленности – дети с особыми образовательными потребностями. Опыт работы с детьми, имеющими

9.

различные нарушения в состоянии здоровья убеждает нас в том, что реализация комплексной образовательной программы возможна при условии приоритетного решения вопросов индивидуальной коррекции и компенсации аномального развития ребенка. В условиях вариативности образования возникает необходимость в составлении программы, интегрирующей разнообразные формы и методы

коррекционно-педагогической работы с детьми. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна. В настоящее время выделяются следующие категории детей с нарушениями развития:

- дети с тяжелыми нарушениями речи, первичным дефектом является недоразвитие речи;
- дети соматогенной природы (часто болеющие, посттравматички, аллергики)

## **Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих нарушение речи**

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка.

У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координацией, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. Ребенок, вышедший из младенчества, долго не умеет пользоваться чашкой, ложкой, карандашом.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Следует отметить, что двигательная активность детей с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Но высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Для дошкольников с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки организм таких детей адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.

Коррекция особенностей моторного развития детей с ОНР, осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. В эти занятия могут входить разные виды упражнений: физкультминутки, подвижные

10.

игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. В систему занятий можно включить нетрадиционные методы, имеющие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), улучшение общего самочувствия ребенка.

Применение таких методов позволит достигнуть необходимого уравнивания нервных процессов, а также содействовать коррекции звукопроизношения, улучшению координации и регуляции мышечных усилий с функциями различных анализаторов организма ребенка.

Подвижные игры одновременно помогут успешному формированию речи, и будут являться составной частью физкультурных, музыкальных занятий, способствуя развитию чувства ритма, гармоничности движений и положительно влиять на психологическое состояние детей.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровней их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривает повышение к ним требований.

Наибольшую пользу для целей комплексной коррекционной работы приносят спортивные игры, направленные на развитие двигательных функций кисти.

### **Характеристика особенностей физического развития детей, посещающих группы оздоровительной направленности**

Имеющиеся у детей отклонения приводят к трудностям во взаимодействии с окружающим миром, изменению способов коммуникации и средств общения, бедности социального опыта. Такие дети чаще отстают в физическом и психомоторном развитии. У ЧБД, как правило, нарушается календарь профилактических прививок. Повторные ОРЗ приводят к нарушению развития и функционирования различных органов и систем: дыхательной, пищеварительной, вегетативной нервной и иммунной. Изменяется режим двигательной активности, дети реже находятся на свежем воздухе, что способствует развитию фоновых заболеваний - рахита, дистрофии, анемии. У 52-60% из них уже в дошкольном возрасте формируются хронические заболевания, среди которых ведущее место занимает патология ЛОР-органов и бронхолегочной системы. Психолого-педагогические данные свидетельствуют о низких показателях развития памяти. У таких детей часто встречаются психологические комплексы, прежде всего комплекс неполноценности, ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней жить полноценной для своего возраста жизнью может привести к социальной дезадаптации (ребенок может избегать сверстников, быть замкнутым, грубым, раздражительным). Каждая категория детей с различными психическими, физическими нарушениями в развитии помимо общих закономерностей развития имеет специфические психолого-педагогические особенности, отличающие одну категорию детей от другой, которые необходимо учитывать при определении коррекционной работы в интеграционном образовательном пространстве.

11.

### **1.6 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных

образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГО ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются для их формального сравнения с реальными достижениями детей, они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных(ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

**Целевые ориентиры** Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

### **1.6.1 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности-игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

12.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
  - Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
  - 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 навыки личной гигиены.
  - Проявляет ответственность за начатое дело.
  - Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
  - У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
  - Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
  - Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- 13.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
  - Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
  - Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
  - Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Модель образовательной деятельности

В связи с внедрением ФГОС в образовательный процесс ДОО изменились формы, методы организации образовательной деятельности. Программа «Детство» Примерная образовательная программа дошкольного образования нацелена на создание в ДОО для каждого ребенка таких условий, которые дадут педагогу возможность:

- развивать его способности;
- способствовать широкому взаимодействию ребенка с миром;
- обеспечить активную культурную практику и творческую самореализацию;
- поддержка стремления ребенка к самостоятельности, становление познавательной и коммуникативной компетентности;
- развитие у детей социальной уверенности и ценностных ориентиров, которые определяют поведение детей, их деятельность, картину мира и систему отношения к нему;
- способствовать развитию инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и самореализации в естественных видах деятельности, соответствующих возрастному периоду дошкольного детства.

Развивающая образовательная среда рассматривается в программе как «система условий социализации и индивидуализации детей».

#### **Описание образовательной деятельности образовательной области «физическое развитие»**

Цели образовательного процесса определяются в соответствии с содержанием образовательной программы и направлены на формирование общей культуры, развитие физических качеств и укрепления физического и психического здоровья, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность дошкольников.

Основные цели конкретизируют задачи в соответствии с ФГОС ДО.

14.

Образовательный процесс ДОО строится на основе годового плана, принятого на заседании педагогического совета, основной образовательной программы дошкольного образования, разрабатываемой детским садом самостоятельно, также принятой педагогическим советом и утверждённой заведующим.

Образовательный процесс регламентируется учебным планом, календарным графиком и сеткой непосредственно образовательной деятельности с детьми.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности

исаморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей

Дошкольного возраста. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на наш взгляд, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение и методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, первые формируют предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

#### **Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольной организации**

- Совместная деятельность с детьми;
- Образовательная деятельность в режимных моментах;
- Организованная образовательная деятельность;
- Самостоятельная деятельность детей (подвижные игры с правилами, в том числе народные, игровые упражнения, двигательные паузы).

#### **Организованная образовательная совместная деятельность педагога с детьми**

- с одним ребенком;
- с подгруппой детей;
- с целой группой детей.

15.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

**Личностно-ориентированное взаимодействие педагога и воспитанников** должно быть направлено на приобретение опыта у детей в двигательных видах деятельности.

При этом педагогу необходимо:

- учитывать образовательные потребности и самих детей, и их родителей;
- формировать и поддерживать положительную самооценку воспитанников;
- использовать такие формы и методы работы, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- поддерживать инициативу и самостоятельность ребенка.

## **2.2 Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

## **Группа общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет**

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### Физическая культура

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются новые двигательные умения:

- Учить ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног.
- Укреплять мышцы стопы детей с помощью различных видов ходьбы: обычной, на носках, на пятках и т.д.
- Развивать ориентировку в пространстве, используя следующие виды ходьбы: за ведущим по ориентирам, «змейкой», по кругу.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить детей согласовывать свои действия движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.

16.

- Формировать умение бегать, не опуская головы. Учить, не наталкиваясь друг на друга, во время бега в рассыпную, с остановками.
- Учить детей одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и с разбега. Формировать навык перепрыгивания через линии, мелкие предметы.
- Учить катать мяч в заданном направлении, приучать ловить мяч кистями рук, не прижимая его к себе. Развивать глазомер, используя упражнения в метании вдаль, в вертикальную и горизонтальную цель.
- Учить перелезанию и пролезанию через и под предметами. Развивать силу, используя упражнения в подтягивании на скамейке с помощью рук. Воспитывать смелость и уверенность в своих силах в лазанье по гимнастической стенке.
- Развивать функцию равновесия, используя различные виды ходьбы: между двумя линиями, по узкой дорожке, по гимнастической скамейке, по наклонной доске.

**Подвижные игры.** Приучать детей принимать активное участие в подвижных играх.

Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. Акцентировать внимание на выполнении правил подвижных игр. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Организовывать игры с правилами.



## **Группа общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет**

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел, ноги помогают двигаться, рот говорит, ест, зубы жуют, язык помогает жевать, говорить, кожа чувствует, нос дышит, улавливает запахи, уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### Физическая культура

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие двигательные умения и навыки:

- Сохранять исходное положение.
- Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.

17.

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях).
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный). Совершенствовать ходьбу обычную: на носках, на пятках, в полуприсяде, с перешагиванием через предметы, «змейкой», спиной вперед. Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Формировать у детей активный толчок и вынос маховой ноги во время бега. Развивать навыки разных видов бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с высоким подниманием колен, между предметами. Учить при беге парами, соизмерять свои движения с движениями партнера.
- Учить энергично, отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Формировать навык энергичного маха руками вперед-вверх при прыжках в длину.
- Приучать соблюдать исходное положение и выполнять правильный замах при метании. Учить отбивать мяч об пол правой и левой рукой, и двумя руками (не менее 5 раз подряд), бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обучать перебрасыванию мяча друг друга в парах.

- Учить чередующему шагу при подъеме на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Формировать правильный хват при лазанье по гимнастической стенке. Закреплять умение ползать разными способами.
- Развивать функцию равновесия, используя упражнения на вращение, упражнения в заданных положениях (стоя на одной ноге, стоя на набивном мяче). Добиваться уверенного и активного выполнения упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов и т.д.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Приучать соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Группа общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет**

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

18.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим людям и всему живому. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### Физическая культура

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения и навыки:

- Учить детей рассчитывать на «первый-второй», «первый-второй-третий». Обучать перестроению в 2, 3 шеренги, колонны, смыкаться и размыкаться приставным шагом.

- Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Формировать навык выполнения упражнений в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.
- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Обучать новым видам ходьбы: с перекатом с пятки на носок, по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с мешочком на голове. Учить сохранять дистанцию во время ходьбы. Акцентировать внимание на сохранение правильной осанки во время движения.
- Обучить бегу из разных исходных положений. Учить энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Развивать быстроту и выносливость.
- Учить точно выполнять сложные подскоки на месте. Сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.
- Формировать навыки разнообразных действий с мячами – «Школа мяча». Совершенствовать разнообразные навыки передачи Мяча друг другу в парах (от груди, снизу, из-за головы). Учить вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.  
Добиваться свободного, ритмичного, быстрого подъема и спуска по гимнастической стенке. Развивать ловкость, используя упражнения в пролезании через предметы, подлезания под дуги, веревки.
- Совершенствовать функцию равновесия, используя недлительные позы с опорой на одну ногу. Закреплять навыки различных видов ходьбы по ограниченной площади опоры.

19.

**Подвижные игры.** Обучать различным способам выбора ведущего, приучать соблюдать правила. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Группа общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет**

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### Физическая культура

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения и навыки:

- Совершенствовать умения детей самостоятельно, быстро и организованно выполнять различные построения. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Акцентировать внимание на том, что необходимо делать повороты на углах во время движения.
  - Совершенствовать координацию и точность движений. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений.
  - Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей). Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
  - Совершенствовать различные виды ходьбы. Закреплять навыки ориентировки в пространстве с помощью различных видов ходьбы: с изменением скорости, направления.
  - Совершенствовать умение сохранять скорость и заданный темп бега. Учить бегать легко и стремительно, закреплять навыки различных видов бега: спиной вперед, через препятствия.
  - Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Развивать навыки прыжков с длинной и короткой скакалкой: на двух ногах, с ноги на ногу, в парах.  
Закреплять навыки в отбивании, передачи и подбрасывании мяча разными способами. Точно поражать цель: горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и др. Учить вести и передавать мяч в движении.
  - Совершенствовать навык энергичного подтягивания на скамейке различными способами. Закреплять умение быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице. Учить лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног.
- 20.
- Закреплять навыки ходьбы по ограниченной площади опоры, с закрытыми глазами. Учить проходить по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.
  - Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях. Учить контролировать свои действия в соответствии с правилами. Развивать лидерство и инициативу.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные 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. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

### 2.3 Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

| Основные движения, игры, ОРУ | Группа общеразвивающей направленности |                              |                                      |   |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---|
|                              | от 3 до 4 лет                         | от 4 до 5 лет                | от 5 до 6 лет                        | от 6 до 7 лет                           |
| построение                   | • свободное<br>• в рассыпную          | • свободное<br>• в рассыпную | • в шеренгу<br>• в колону по одному, | • в колонну по одному, парами, тройками |

|                     |   |  |   |   |
|---------------------|---|--|---|---|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонну по одному и парами</li> <li>• в круг</li> <li>• в полукруг</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в полукруг</li> <li>• в колонну по одному, по два (парами)</li> <li>• в круг</li> </ul>   | <p>парами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в круг, полукруг, круг в круге, в два круга</li> <li>• в диагональ</li> <li>• в рассыпную</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в круг</li> <li>• в несколько колонн</li> <li>• в шеренгу</li> <li>• круг в круге</li> <li>• диагональ</li> </ul>  |
| <b>перестроение</b> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• из колонны по одному в колонну по два в движении</li> <li>• в звенья на ходу</li> <li>• повороты налево, направо и кругом на месте, переступанием</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• из шеренги в колонну</li> <li>• в две колонны</li> <li>• в два круга</li> <li>• по диагонали</li> <li>• «змейкой» без ориентиров</li> <li>• повороты направо, налево, в движении на углах</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• из колонны по одному в несколько на ходу</li> <li>• из одного круга в несколько</li> <li>• с расчетом на «первый-второй» в две шеренги</li> <li>• с расчетом на «первый-второй-третий» в три шеренги</li> </ul>                  |
| <b>ходьба</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• шеренгой с одной стороны зала на другую</li> <li>• на носочках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде</li> <li>• с высоким подниманием колен, с перешагиванием</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонне со сменой ведущего</li> <li>• в разных направлениях</li> <li>• на пятках, на носках, в полуприсяде, с поворотами,</li> <li>• на внешней стороне стопы</li> <li>• мелкими и широкими шагами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• на пятках, носочках, внешней стороне стопы</li> <li>• широким шагом</li> <li>• вполуприсяде</li> <li>• со сменой положения рук</li> <li>• перекатом с пятки на носок</li> <li>• в колонне с перестроением в пары</li> <li>• «змейкой»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в приседе и полуприсяде</li> <li>• выпадами</li> <li>• спиной вперед</li> <li>• гимнастическим шагом</li> <li>• чередование разных видов ходьбы</li> <li>• в разных построениях</li> <li>• с преодолением препятствий</li> </ul> |

|            |   |   |   |  |
|------------|---|---|---|--|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• через предметы</li> <li>• с выполнением заданий</li> <li>• «змейкой», со сменой темпа</li> <li>• приставным шагом вперед и назад, по шнуру и бревну</li> <li>• в горку и с горки</li> <li>• шеренгой с одной стороны зала на другую</li> <li>• на носках</li> <li>• с высоким подниманием колен</li> <li>• с выполнением заданий</li> <li>• «змейкой»</li> <li>• приставным шагом вперед и назад</li> <li>• в горку и с горки</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• с разным положением рук, с предметами в руках</li> <li>• по кругу с переменной направленности</li> <li>• приставным шагом в сторону, вперед, назад</li> <li>• в чередовании с другими движениями</li> <li>• ходьба с перешагиванием через предметы</li> <li>• ходьба спиной вперед</li> <li>• «змейкой со сменой темпа»</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в чередовании с другими движениями</li> <li>• с закрытыми глазами 3-4 м.</li> <li>• продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин</li> <li>• ходьба через предметы</li> <li>• приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед</li> <li>• ходьба с заданием, спиной вперед</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• с закрытыми глазами 4-5 м.</li> <li>• продолжительная 40-45 мин.</li> <li>• скрестным шагом</li> </ul>  |
| <b>бег</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонне</li> <li>• по кругу, взявшись за руки, держась за веревку</li> <li>• в разных направлениях</li> <li>• с одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.</li> <li>• по прямой и по извилистой дорожке</li> <li>• в чередовании с ходьбой</li> <li>• со сменой направления</li> <li>• с ловлей и увертыванием</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонне по одному и парами</li> <li>• в разных направлениях с ловлей и увертыванием</li> <li>• «змейкой между предметами</li> <li>• с ускорением и замедлением темпа</li> <li>• со сменой ведущего и сменой темпа</li> <li>• по узкой дорожке, между линиями</li> <li>• широкими шагами</li> <li>• в быстром темпе (расстояние 10-20 м.)</li> <li>• с высоким подниманием колен</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• широкими и мелкими шагами</li> <li>• на носках</li> <li>• высоко поднимая колени</li> <li>• с выполнением заданий</li> <li>• в сочетании с другими движениями</li> <li>• в быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)</li> <li>• на скорость 20-30 м.</li> <li>• челночный бег (3 раза по 10 м.)</li> <li>• чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути</li> <li>• в медленном темпе (1,5 – 2 мин.)</li> <li>• бег через и между предметами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• отводя назад согнутые ноги в коленях</li> <li>• поднимая вперед прямые ноги</li> <li>• прыжками</li> <li>• в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)</li> <li>• широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см</li> <li>• из разных стартовых положений</li> <li>• на скорость 30 м.</li> <li>• бегать легко, стремительно</li> <li>• бегать через препятствия</li> <li>• бег спиной вперед</li> <li>• сочетать бег с прыжками, ходьбой, подлезанием и др.</li> </ul> |

|                      |   |   |   |  |
|----------------------|---|---|---|--|
| <p><b>прыжки</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в быстром темпе (расстояние 10 м.)</li> <li>• в медленном темпе (50-60 с.)</li> <li>• подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)</li> <li>• вверх с касанием предмета рукой поднятым на высоту поднятой руки ребенка</li> <li>• на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.</li> <li>• в длину с места</li> <li>• в плоский обруч, лежащий на полу</li> <li>• в глубину (с высоты 15-20 см.)</li> <li>• через предмет высотой 5-10 см.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в медленном темпе (1-1,5 мин.)</li> <li>• 40-60 м. в • чередовании с ходьбой</li> <li>• бег со старта из разных позиций (стоя, стоя на коленях)</li> <li>• бег на скорость</li> <li>• челночный бег</li> <li>• подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая - назад</li> <li>• подскоки на месте с поворотами, направо, налево</li> <li>• подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя</li> <li>• подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)</li> <li>• вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов</li> <li>• на 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.</li> <li>• в длину с места (50-70 см.)</li> <li>• в длину последовательно через 4-6 линий</li> <li>• из круга в круг</li> <li>• в глубину с высоты 20-30 см.</li> <li>• последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.</li> <li>• на месте на правой и левой ноге</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег со сменой темпа</li> <li>• бег по пересеченной местности</li> <li>• по узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.</li> <li>• на двух ногах боком (правым и левым), вперед и назад</li> <li>• попеременно на одной и другой ноге</li> <li>• в длину с места 60-80 см.</li> <li>• из обруча в обруч</li> <li>• на одной ноге по кругу, вперед прямо</li> <li>• в глубину с высоты 30 см. в обозначенное место</li> <li>• боковой галоп</li> <li>• через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком</li> <li>• в высоту с разбега 20-40 см</li> <li>• в длину с разбега 100 см.</li> <li>• через вращающуюся скакалку</li> <li>• через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед</li> <li>• на месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь,</li> <li>• подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг</li> <li>• на возвышение 20 см с места</li> <li>• прыжки через 5-6 предметов на 2-х ногах</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• челночный бег</li> <li>• бегать наперегонки</li> <li>• бег по пересеченной местности до 300м</li> <li>• вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом</li> <li>• вверх, смещая ноги вправо, влево</li> <li>• из глубокого приседа</li> <li>• с разбега, доставая предмет</li> <li>• с продвижением вперед на расстояние 5-6 м</li> <li>• с продвижением вперед по гимнастической скамейке</li> <li>• боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию</li> <li>• с продвижением вперед с зажатым между ног предметом</li> <li>• попеременно на одной и другой ноге</li> <li>• на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек</li> <li>• через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед</li> <li>• в длину с места 80-100см</li> <li>• вверх и вниз по наклонной доске; с высоты 30-40см вниз и за линию на расстоянии 15-20см</li> <li>• с высоты спиной вперед</li> <li>• с пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами</li> </ul> |
|----------------------|---|---|---|--|

|                      |  |   |  |  |
|----------------------|--|---|--|--|
|                      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• боковой галоп</li> <li>• прыжки с хлопками над головой, за спиной</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• с пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами</li> <li>• с короткой скакалкой на месте, вращая ее вперед и назад, в беге, парами</li> <li>• в высоту с разбега 40-50 см</li> <li>• в длину с разбега 170-190 см</li> <li>• через обруч, вращая его как скакалку</li> <li>• выпрыгивать вверх из глубокого приседа</li> <li>• подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше руки ребенка на 20-30 см</li> </ul> |
| <b>катание мяча</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя</li> <li>• катание мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• друг другу с расстояния 1,5-2 м</li> <li>• в ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м</li> <li>• с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• между предметами (длина дорожки 2-3 м.)</li> <li>• прокатывание мяча из разных исходных позиций</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• друг другу с расстояния 1,5-2 м</li> <li>• в ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м</li> <li>• с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м</li> <li>• между предметами (длина дорожки 2-3 м.)</li> <li>• обруча в произвольном направлении</li> </ul>                                      |  |
| <b>бросание мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками от груди</li> <li>• двумя руками из-за головы</li> <li>• воспитателю с расстояния 1-1,5 м</li> <li>• вверх и попытки ловить</li> <li>• о землю и попытки ловить</li> <li>• большого мяча двумя руками через веревку</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>• о землю и ловить его</li> <li>• друг другу с расстояния 1-1,5 м</li> <li>• двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>• о землю и ловить его</li> <li>• друг другу с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2</li> <li>• двумя руками из-за головы в положении</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)</li> <li>• вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)</li> <li>• друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении</li> <li>• друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа</li> </ul>   |



|                                     |  |  |  |   |
|-------------------------------------|--|--|--|---|
|                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• маленького мяча одной рукой через веревку</li> <li>• ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя</li> <li>• отбивание о землю двумя руками, стоя на месте</li> <li>• отбивание о землю одной рукой</li> <li>• о стену и ловля его (в индивидуальных играх)</li> <li>• ловля мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• ловля мяча от воспитателя</li> </ul> | <p>сидя и стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбивание о землю двумя руками, стоя на месте</li> <li>• отбивание о землю одной рукой</li> <li>• о стену и ловля его (в индивидуальных играх)</li> <li>• ловля мяча от партнера с расстояния 1,5-2 м</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад</li> <li>• ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч</li> <li>• отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»</li> </ul> |
| <b>метание</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• в горизонтальную цель одной рукой</li> <li>• мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой</li> <li>• в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> <li>• в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м</li> <li>• вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> <li>• в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м</li> <li>• вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой</li> <li>• в вертикальную цель правой и левой рукой</li> <li>• вдаль правой и левой рукой 6-12 м.</li> <li>• в цель - стоя на коленях, сидя, лежа</li> <li>• в движущуюся цель правой и левой рукой</li> </ul>        |
| <b>подлезание, ползание лазанье</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• на четвереньках по прямой на расстояние 4-6м</li> <li>• «змейкой» между</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• на четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м</li> <li>• в сочетании с подлезанием под веревку, дугу,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• на четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м</li> <li>• в сочетании с подлезанием под</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• на четвереньках спиной назад по скамейке</li> <li>• по скамейке на животе и на спине,</li> </ul>   |

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
|                          | <p>расставленными предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по доске, положенной на пол</li> <li>• под веревку, дугу высотой 40 см</li> <li>• по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки</li> <li>• через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)</li> <li>• на гимнастическую стенку и слезания с нее любым удобным способом</li> <li>• по наклонной лестнице</li> <li>• между ножками стула, в обруч, расположенного вертикально</li> </ul> | <p>поднятую на высоту 40 см</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола</li> <li>• в обруч, приподняты на 10 см от пола</li> <li>• на животе по скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>• на четвереньках между предметами</li> <li>• на четвереньках по скамейке, по наклонной лестнице</li> <li>• между рейками лестницы, стоящей боком на полу</li> <li>• по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг</li> <li>• по гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</li> </ul> | <p>под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола</li> <li>• в обруч, приподняты на 10 см от пола</li> <li>• на животе по скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>• на четвереньках между предметами</li> <li>• на четвереньках по скамейке</li> <li>• по наклонной лестнице</li> <li>• между рейками лестницы, стоящей боком на полу</li> <li>• по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг</li> <li>• по гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</li> </ul> | <p>подтягиваясь руками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по полу на животе, на задних четвереньках</li> <li>• по гимнастической стенке, чередуясь шагом ритмично, быстро</li> <li>• вверх по гимнастической стенке, слезание по диагонали</li> <li>• перелезание через препятствия</li> </ul>                               |
| <p><b>равновесие</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)</li> <li>• остановка во время ходьбы, бега</li> <li>• ходьба по доске, положенной</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжить бег</li> <li>• после бега по сигналу встать на скамейку</li> <li>• ходьба с мешочком на голове (вес 400г)</li> <li>• ходьба по шнуру,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжить бег</li> <li>• после бега по сигналу встать на скамейку</li> <li>• ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)</li> <li>• ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по скамейке, доске (ширина 10-15см высота 30-45см)</li> <li>• ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч</li> <li>• ходьба на четвереньках с мешочком на спине</li> <li>• ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу с мешочком на ладони</li> </ul> |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | <p>на землю (ширина 20 см)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по извилистой дорожке</li> <li>• ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)</li> <li>• по шнуру</li> <li>• перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см</li> <li>• перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу</li> <li>• ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие</li> <li>• медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону</li> </ul> | <p>положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу с мешочками на ладони</li> <li>• ходьба по ребристой доске</li> <li>• ходьба по скамейке с носка, руки в сторону</li> <li>• перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</li> <li>• перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см</li> <li>• ходьба спиной вперед</li> </ul> | <p>зигзагообразно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони</li> <li>• ходьба по ребристой доске</li> <li>• ходьба по скамейке с носка, руки в сторону</li> <li>• перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</li> <li>• перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см</li> <li>• разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу</li> <li>• ходьба по наклонной доске вверх и вниз</li> <li>• кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)</li> <li>• ходьба по скамейке приставным шагом</li> <li>• стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок</li> <li>• ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке</li> <li>• ходьба по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)</li> <li>• ходьба по линии, по скамейке спиной вперед</li> <li>• ходьба, перешагивая через палки, положенные на стул</li> <li>• прыжки на скамейке</li> <li>• бросать и ловить мяч, стоя на скамейке</li> <li>• прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске</li> <li>• стоять на одной ноге, закрыв глаза</li> <li>• после бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»</li> <li>• балансирование на большом набивном мяче</li> <li>• стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее</li> <li>• кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру</li> <li>• пройти по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок</li> </ul> |
|--|---|---|---|---|



|                   |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|
| <p><b>ОРУ</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>положения и движения головы:</u></li> <li>-вверх, вниз,</li> <li>- повороты направо, налево</li> <li>• <u>положения и движения рук:</u> (одновременные, однонаправленные):</li> <li>- вперед, назад,</li> <li>- вверх, в стороны</li> <li>• <u>положение и движения туловища:</u></li> <li>- наклоны (вперед, влево, вправо),</li> <li>- повороты (влево, вправо)</li> <li>• <u>положения и движения ног:</u></li> <li>- приседания,</li> <li>- подскоки на месте</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>положения и движения головы:</u></li> <li>- вверх, вниз</li> <li>- повороты направо, налево,</li> <li>- наклоны</li> <li>• <u>положения и движения рук:</u> (одновременные, поочередные):</li> <li>-вверх-вниз,</li> <li>- смена рук, махи рук (вперед-назад, перед собой),</li> <li>- махи рук (вперед-назад, перед собой),</li> <li>- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад),</li> <li>-сжимание и разжимание пальцев,</li> <li>- вращение кистей рук</li> <li>• <u>положение и движения туловища:</u></li> <li>-наклоны (вперед, влево, вправо)</li> <li>- повороты (влево, вправо)</li> <li>• <u>положения и движения ног:</u></li> <li>- приседания,</li> <li>- подскоки на месте с продвижением,</li> <li>- галоп</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>положения и движения головы:</u></li> <li>- вверх, вниз,</li> <li>- повороты направо, налево,</li> <li>- наклоны</li> <li>• <u>положения и движения рук:</u> (одновременные и разнонаправленные)</li> <li>- вверх, вниз,</li> <li>-в стороны,</li> <li>- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)</li> <li>-подъем рук вперед</li> <li>- вверх со сцепленными в замок пальцами кисть внутрь тыльной стороной</li> <li>- сжимание, разжимание, вращение кистей рук</li> <li>• <u>положение и движения туловища:</u></li> <li>- наклоны (вперед, влево, вправо),</li> <li>- повороты (влево, вправо),</li> <li>- вращения</li> <li>• <u>положения и движения ног:</u></li> <li>- приседания,</li> <li>- махи вперед, держась за опору,</li> <li>- выпады вперед, в стороны,</li> <li>-с движениями рук вперед, в стороны, вверх,</li> <li>- подскоки на месте</li> <li>- упражнения с отягощающими предметами мешочками, гантелями, набивными мячами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>упражнения для головы:</u></li> <li>- вверх, вниз,</li> <li>- повороты направо, налево,</li> <li>- наклоны</li> <li>• <u>упражнения для рук и плечевого пояса:</u></li> <li>- поднимать руки вверх, вперед, в стороны,</li> <li>-поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь,</li> <li>- отставляя одну ногу назад на носок,</li> <li>- прижимаясь к стене,</li> <li>- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам,</li> <li>- поднимать и опускать плечи</li> <li>- энергично разгибать вперед и в стороны, согнутые в локтях руки, пальцы сжаты в кулаки,</li> <li>- отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью,</li> <li>- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч),</li> <li>- разнонаправленные движения руками,</li> <li>- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку,</li> <li>• <u>упражнения для туловища:</u></li> <li>- поворот в стороны, поднимая руки вверх;</li> </ul> |
|-------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам;</li> <li>- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны;</li> <li>- вращения;</li> <li>- в упоре сзади сидя подтянуть обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении;</li> <li>- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади;</li> <li>- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться,</li> <li>- прогибаться, лежа на животе;</li> <li>- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета;</li> <li>- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол);</li> <li>- пробовать присесть и встать на одной ноге;</li> <li>- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении;</li> <li>- перекатываться в положении группировки на бок;</li> <li>- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;</li> <li>- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейки гимнастической стенки) на уровне груди;</li> <li>- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над</li> </ul> |
|--|--|--|--|--|

|                       |   |   |  |  |
|-----------------------|---|---|--|--|
|                       |   |   |  | головой<br>- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене<br>- поочередно поднимать прямые ноги<br><u>• упражнения для ног:</u><br>- приседания<br>- махи вперед, держась за опору<br>- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх<br>- подскоки на месте<br>-упражнения с отягощающими предметами<br>- мешочками, гантелями, набивными мячами   |
| <b>подвижные игры</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Солнышко и дождик</li> <li>• Птичка и птенчики</li> <li>• Воробышки автомобиль</li> <li>• Найди свой цвет</li> <li>• Птички в гнездышке</li> <li>• Найди свою пару</li> <li>• Воробышки и кот</li> <li>• Холодно-жарко</li> <li>•Мой веселый звонкий мяч</li> <li>•Найди свой домик</li> <li>• Не боимся мы кота</li> <li>• Береги предмет</li> <li>•Снежинки и ветер</li> <li>• Карусель</li> <li>•Флаги</li> <li>•Самолеты</li> <li>•Веселые зайчата</li> <li>• Перебрось мяч</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Найди пару</li> <li>• Сбор урожая</li> <li>• Кто дальше бросит</li> <li>• Воробышки</li> <li>• Мыши и кот</li> <li>• Цветные автомобили</li> <li>• Найди свое дерево</li> <li>• Кто быстрее до мяча</li> <li>• Самолеты</li> <li>• Лиса в курятнике</li> <li>• Подружись</li> <li>• Карусели</li> <li>• Ловишки</li> <li>• Салют</li> <li>• Перелет птиц</li> <li>• Зайки в огороде</li> <li>• Бездомный заяц</li> <li>• С кочки на кочку</li> <li>• Охотники и заяц</li> <li>• Холодно-жарко</li> <li>• Зайцы и волк</li> <li>• Лохматый пес</li> <li>• Перенеси кубики</li> <li>• Веселые снегири</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удочка</li> <li>• Сорока</li> <li>• Быстро возьми</li> <li>• Разложи и собери</li> <li>• Кто скорее до флажка</li> <li>• Не оставайся на полу</li> <li>• Вышибалы</li> <li>• Отнесем овощи</li> <li>• Стоп</li> <li>• Ловкая пара</li> <li>• Перелет птиц</li> <li>• Мышеловка</li> <li>• Птицы в клетке</li> <li>• Перемени предмет</li> <li>• Два Мороза</li> <li>• Шишки, желуди, орехи</li> <li>• Не попадись</li> <li>• Пятнашки</li> <li>• Третий лишний</li> <li>• Охотники и зайцы</li> <li>• Ловишки с ленточками</li> <li>• Вышибала</li> <li>• Синицы и кот</li> <li>• Снежная королева</li> <li>• Быстро по местам</li> <li>• Кто дальше</li> <li>• Пожар</li> <li>• Караси и щука</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Мышеловка</li> <li>• Удочка</li> <li>• Зайцы в огороде</li> <li>• Вышибалы</li> <li>• Перелет птиц</li> <li>• Гуси-лебеди</li> <li>•Ловишки с ленточками</li> <li>• Медведь и пчелы</li> <li>• День, ночь, огонь, вода</li> <li>• Найди свою пару</li> <li>• Медведь и пчелы</li> <li>• Хитрая лиса</li> <li>•Охотники и зайцы</li> <li>• Пустое место</li> <li>• Кто скорее до кегли</li> <li>• Снежная королева</li> <li>• Мороз - красный нос</li> <li>• Караси и щука</li> <li>• Переправься по кочкам</li> <li>• Цифры</li> <li>• Третий лишний</li> <li>• Уборка в саду</li> <li>• Пятнашки</li> <li>• Подвижная цель</li> <li>• Быстро по местам</li> <li>• Кто дальше</li> <li>• Тише едешь – дальше будешь</li> </ul> |

## 2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы

### Формы организации двигательной деятельности

Формы физического воспитания в ДОУ – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу, которой составляет двигательная активность. При использовании различных форм двигательной деятельности, создается необходимый двигательный режим, для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников.

| <b>ООД</b>   | <b>Самостоятельная деятельность</b>   | <b>Взаимодействие с семьей</b>   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гимнастика;</li><li>- физкультурные занятия;</li><li>- физкультминутки;</li><li>- динамические паузы;</li><li>- гимнастика после сна;</li><li>- рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений;</li><li>- спортивные праздники, развлечения, досуги;</li><li>- подвижные игры;</li><li>- элементарный туризм;</li><li>- оздоровительная экологическая тропа;</li><li>- День здоровья;</li><li>- каникулы.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- подвижные игры;</li><li>- самостоятельная двигательная деятельность с использованием физкультурного оборудования;</li><li>- спортивные игры (футбол, городки, катание на санках, лыжах и др.)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- привлечение взрослых и детей к различным видам спорта;</li><li>- самостоятельное издание информационных листков и газет с целью пропаганды опыта семейного воспитания по физическому развитию;</li><li>- создание и поддержание традиций проведения Дней здоровья, совместных физкультурных занятий, праздников «Папа, мама, я – спортивная семья»;</li><li>- подготовка тематических фотовыставок из фондов родителей;</li><li>- консультативные встречи.</li></ul> |

### Варианты проведения физкультурных занятий

- Традиционные
- Игровые (на основе подвижных игр)
- Сюжетные
- Физкультурно-познавательные
- Учебно-тренировочные
- Тематические
- Занятия на улице



## Средства реализации программы по образовательной области «Физическое развитие»

- Двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями).
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

### Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

При работе с детьми планируются способы организации образовательного процесса:

- **Занятия тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах. Используется стандартное и нестандартное оборудование.
- **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### Методы и приемы обучения

- **Наглядные**: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
- **Словесные**: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений; сигналов;

вопросы к детям и поиск ответов;

образный сюжетный рассказ, беседа;  
словесная инструкция  
слушание музыкальных произведений.

- **Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;  
выполнение упражнений в игровой форме;  
выполнение упражнений в соревновательной форме;  
самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Структура: программа разработана для детей 3-7 лет. С детьми проводится 3 физкультурных занятий, 2 из них в спортивном зале, 1 на улице, которое состоит из подбора подвижных игр на закрепление основных видов движений.

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13

| Возрастная группа               | Количество ООД в неделю/время | Количество ООД в год/время |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| младшая                         | 2/30 минут                    | 60/900 минут               |
| средняя                         | 2/40 минут                    | 60/1200 минут              |
| старшая                         | 2/50 минут                    | 60/1500 минут              |
| подготовительная к школе группе | 2/60 минут                    | 60/1800 минут              |

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

| Возрастная группа               | Часть занятия, мин |                                    |   | Всего минут |
|---------------------------------|--------------------|------------------------------------|---|-------------|
|                                 | вводная            | Основная(ОРУ, ОВД, подвижная игра) | Заключительная (игра малой подвижности) |             |
| младшая                         | 2                  | 10-12                              | 1                                       | 15          |
| средняя                         | 2-3                | 12-15                              | 2                                       | 20          |
| старшая                         | 3-4                | 15-22                              | 3                                       | 25          |
| подготовительная к школе группа | 4-5                | 22-25                              | 4                                       | 30          |

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно – игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

## Оздоровительно-игровой час (физкультурное занятие на улице)

| Возрастная группа               | Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения) / мин. | Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижных играх) / мин | Всего минут |
|---------------------------------|---|--|-------------|
| младшая                         | 2   | 13   | 15          |
| средняя                         | 3   | 17   | 20          |
| старшая                         | 4   | 21   | 25          |
| подготовительная к школе группа | 5   | 25   | 30          |

### 2.5. Коррекционно-педагогическая работа

Коррекционная работа организуется при наличии детей с ограниченными возможностями.

Современный этап развития образования характеризуется усилением внимания к актуальнейшей проблеме предупреждения и преодоления дошкольной дезадаптации, проявляющейся в отклонениях от норм поведения, в трудностях межличностного взаимодействия у значительной части детей, в количественном росте детей с ограниченными возможностями здоровья.

Современные методы дифференциальной диагностики позволяют выявить нарушения в младшем дошкольном возрасте и своевременно обеспечить ребенку коррекционно-педагогическую помощь, направленную на преодоление имеющихся недостатков в развитии.

Целью коррекционно-педагогической работы с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья является формирование психологического базиса для полноценного развития личности.

Важно сформировать «предпосылки» мышления, память, внимание, различные виды восприятия, развивать зрительные, слуховые, моторные функции, пробудить познавательную и творческую активность ребенка. Необходимо создавать условия для становления ведущих видов деятельности.

Анализ созданных условий для получения дошкольного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья показал, что дошкольное образовательное учреждение имеет возможность обучать таких детей.

Сочетание речи и движения является очень важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Речь и движения очень тесно связаны, дополняют друг друга.

Артикулярный аппарат детей укрепляется, развивается фонематический слух, формируется культура речи.

Дети учатся вслушиваться в слова, звуки, слышать составные части слова, развивается культура речи, умение контролировать свою речь. Развиваются детские эмоции, которые повышают интерес к занятиям и речи.

Поэтому успешное преодоление речевого недоразвития возможно только при условии тесной взаимосвязи в работе учителя – логопеда и инструктора по физической культуре.

Образование дошкольников с тяжелыми нарушениями речи осуществляется с опорой на утвержденную и рекомендованную к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях «Примерную адаптированную программу коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» (автор Н. В. Нищева).

государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Конвенцией ООН о правах ребенка, Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей, Декларацией прав ребенка, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, а так же разработками отечественных ученых в области общей и специальной педагогики и психологии.

Коррекционный раздел содержит описание задач и содержания работы во всех пяти образовательных областях для всех специалистов, работающих в группах компенсирующей направленности ДОО, и учитывает возрастные и психологические особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи). В раздел включены тематическое планирование работы специалистов, примерный перечень игр, игровых развивающих упражнений, содержание культурно-досуговой деятельности для каждой из возрастных групп в соответствии с Федеральным государственным стандартом.

- ✓ Лексический материал отбирается с учетом этапа коррекционного обучения, индивидуальных, речевых и психических возможностей детей, при этом принимаются во внимание зоны ближайшего развития каждого ребенка, что обеспечивает развитие его мыслительной деятельности и умственной активности. Подвижные игры, упражнения, физкультминутки подбираются для каждой недели работы и выдержаны в рамках изучаемой на этой неделе лексической темы. Это способствует успешному накоплению, активизации и актуализации словаря всеми дошкольниками. Кроме того, это позволяет объединить усилия специалистов, работающих в группе, в решении коррекционных задач.
- ✓ Воспитатель участвует в реализации образовательной деятельности по области «Физическая культура». В группе и на прогулках воспитатель проводит индивидуальную работу по закреплению основных видов движений.
- ✓ Подвижные игры и упражнения служат для развития общей моторики, координации движений, творческих способностей. Именно в играх и игровых упражнениях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

**Цель программы:** коррекция речевого развития детей с помощью развития, воспитания и коррекции двигательной сферы.

**Задачи:**

- ✓ Оптимизация мышечного тонуса. Релаксация.
- ✓ Формирование речевого и физического дыхания.
- ✓ Работа по развитию моторики:
  - а) общей,
  - б) мелкой,
  - в) артикуляционной.
- ✓ Закрепление познавательно-речевого и грамматического материала.
- ✓ Укрепление здоровья детей, привитие навыков ЗОЖ, используя здоровьесберегающие технологии.

**Виды коррекционно-оздоровительных деятельности:**

- ✓ **общеразвивающие упражнения** позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением;
- ✓ **артикуляционная гимнастика** проводится в виде артикуляционных сказок с целью развития функций речедвигательного аппарата, добиваясь усвоения верных артикуляционных поз и преодоления трудностей переключения с одного положения языка на другое;
- ✓ **дыхательная гимнастика** способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности;

35.

- ✓ **оздоровительно-развивающие игры** применяются для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям;

- ✓ **релаксация** включает в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном проводится в положении лежа, под музыку.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ОНР занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие **задачи**:

- ✓ развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- ✓ координации движений;
- ✓ общей и мелкой моторики;
- ✓ закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- ✓ речевого и физиологического дыхания;
- ✓ формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- ✓ работа над мимикой лица.

| <b>Направления взаимодействия учителя-логопеда с инструктором по физическому воспитанию</b> |  |   |
|---|--|---|
| <b>Виды деятельности</b>  | <b>Цели и задачи</b>   | <b>Формы проведения</b>   |
| <b>Дыхательная гимнастика</b>   | Укрепить здоровье детей, их физическую и умственную деятельность. Повысить выносливость, сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям | Подгрупповые и индивидуальные занятия.  |
| <b>Упражнения - загадки</b>   | Развивать интерес к подражательным упражнениям, желание представить в воображении и показать в движении услышанное                                   | Утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные и музыкальные досуги.                   |
| <b>Подвижные игры</b>   | Развивать воображение и двигательную активность детей  | Физкультминутки, музыкальные и физкультурные досуги.  |
| <b>Гимнастика для глаз</b>  | Расширить пространство зрительного восприятия. Развивать межполушарное взаимодействие и повышать энергетику мозга.                                   | Подгрупповые и индивидуальные занятия, физкультминутки, музыкальные и физкультурные досуги. |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>Мелкая моторика</b> | Развивать пальцевую моторику для последующего формирования речи.   | Подгрупповые и индивидуальные занятия, физкультминутки, музыкальные и физкультурные досуги. |
| <b>Логоритмика</b>     | Совершенствование речи ребенка, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, способность преодолевать трудности. | Ежедневные подгрупповые и групповые занятия, музыкальные и физкультурные досуги.            |

### **Формы совместной деятельности:**

- ✓ совместное проведение тематических интегрированных занятий;
- ✓ координированное планирование совместной деятельности;
- ✓ взаимообмен данными диагностики;
- ✓ досуги, развлечения, праздники;
- ✓ взаимопосещение физкультурных и логопедических занятий;
- ✓ оформление документации по взаимодействию;
- ✓ участие в педагогических советах ДОУ;
- ✓ взаимообмен данными диагностики.

**Планирование ОД по физическому развитию в группах оздоровительной направленности** (часто болеющие дети) состоит в нивелировании процесса отставания в развитии определенных показателей движений и физических качеств, а также на повышение их физической работоспособности.

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен:

- ✓ на сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ проведение профилактики простудных заболеваний;
- ✓ снижение уровня заболеваемости;
- ✓ повышения способности организма противостоять разного рода воздействиям;
- ✓ реабилитации детей после перенесённых заболеваний;
- ✓ снятие эмоциональной напряжённости;
- ✓ формирование у дошкольников привычки быть здоровыми;
- ✓ оказание помощи родителям в воспитании частоболеющих детей.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы с детьми применяются следующие здоровьесберегающие технологии, методы и приемы.

| <b>Наименование технологий, методы, приемы</b> | <b>Краткое описание. Возможности. Цели. Задачи.</b> | <b>Время проведения. Возраст детей.</b> | <b>Особенности методики проведения</b> |
|--|---|---|--|
|--|---|---|--|

|                   |                                 |                    |                             |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| <b>Релаксация</b> | Снятие психического и мышечного | В любом подходящем | Расслабление, сидя и лежа в |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|

|                                  |   |  |   |
|----------------------------------|---|--|---|
|                                  | напряжения. Способствует максимальному отдыху детей в короткий промежуток времени. Быстро восстанавливает функции организма после физической нагрузки.  | помещении. Для всех возрастных групп.  | неподвижном состоянии проводится с закрытыми глазами.   |
| <b>Динамические паузы</b>        | Одна из форм активного отдыха в течение дня и во время малоподвижных занятий, повышает умственную работоспособность детей.  | Во время занятий и между занятиями в течение дня 2-5 мин. По мере утомляемости детей.                        | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. На занятиях в виде игр, элементов гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. Между занятиям - в виде подвижных игр, элементов релаксации, игр в уголке валеологии. |
| <b>Дыхательная гимнастика</b>    | Укрепляет и оздоравливает организм детей, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает функции нервной и сердечнососудистой систем, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. А также на специальных занятиях. | Специальные упражнения ( по Стрельниковой А. Н.). Как в игровой, так и в традиционной форме на примере педагога.  |
| <b>Бодрящая гимнастика</b>       | Направлена на активизацию кровообращения, дыхания с учетом анатомо-физиологических особенностей ребенка.  | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.  | Целесообразна, если в ней комплексно используются закаливающие процедуры и коррекционно-профилактические физические упражнения  |
| <b>Пальчиковая гимнастика</b>    | Направлена на развитие мелкой моторики и координации движения рук. Повышает функциональную деятельность головного мозга.  | В течение дня 2-3 раза. Со старшего возраста.  | Рекомендуется всем детям. Особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.   |
| <b>Гимнастика для глаз</b>       | Снимает напряжение с глаз, способствует профилактике глазных заболеваний, развивает остроту зрения.   | Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время. С младшего возраста   | Рекомендуется использовать наглядный материал. Показ педагога.  |
| <b>Гимнастика ортопедическая</b> | Направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Увеличивает общую и силовую выносливость мышц, повышает физическую работоспособность, формирует                               | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, игровой деятельности, на прогулке                    | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.  |

|                             |  |   |  |
|-----------------------------|--|---|--|
|                             | правильную осанку, улучшает кровообращение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.  |   |  |
| <b>Оздоровительные игры</b> | Профилактика утомления. Выполняют релаксационную, коммуникативную и развлекательную функции. Укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. В них тесно связаны физическая и психическая компоненты. | В течение дня. Не более 6 мин.  | Требуется лишь подготовленность педагогов.   |
| <b>Спортивные игры</b>      | Способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию всех систем организма: дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой. Развивается быстрота, ловкость, выносливость, глазомер.   | На физкультурных занятиях, на прогулке. Со старшего возраста.   | Уделять внимание профилактике травматизма.   |
| <b>Самомассаж</b>           | Способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы. Вызывает у детей бодрое настроение.  | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. самомассаж рук с двух лет, лица со старшего возраста, ступней ног-со среднего возраста. | Использовать специальные методики: «Поиграем с ушками (М.С. Норбеков), «Поиграем с ножками», «Поиграем с ручками» (З. И. Бересневой)   |
| <b>Точечный самомассаж</b>  | Профилактика простудных заболеваний. Повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и. т. д  | Со старшего возраста в любом возрасте.  | Используется наглядный материал. Показан детям частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов.  |
| <b>Су-джок- терапия</b>     | Активизация зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений. Развивает пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, активизирует словарь. Развивает чувство ритма.   | Можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты.  | Использование Су-джок-тренажеров совместно с работой по развитию пальчиковой моторики. Может быть применен как элемент занятия, как пальчиковая игра или в самостоятельной деятельности детей. |



---

## **специалистами ДОУ.**

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

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- ✓ Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- ✓ Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.
- ✓ Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

- ✓ Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.
- ✓ На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как

успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

| Воспитатель  | Инструктор по физической культуре   |
|--|---|
| 1. Изучение индивидуальных особенностей и возможностей ребенка, в том числе связанных с двигательной деятельностью дошкольника.                                    | 1. Изучение индивидуальных особенностей, двигательных возможностей физического и психического здоровья ребенка.   |
| 2. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей в целостном образовательном процессе.   | 2. То же самое.   |
| 3. Отслеживание характера изменений, происходящих с ребенком в ходе образовательного процесса детского сада, характер его продвижения в развитии.                  | 3. Отслеживание характера изменений, происходящих с ребенком в ходе образовательного процесса детского сада, его физическое развитие и сформированность двигательных навыков. |
| 4. Определение эффективности влияния реализуемых в детском саду педагогических условий на разностороннее развитие дошкольника.                                     | 4. Определение эффективности влияния реализуемых в детском саду педагогических условий на физическое развитие дошкольника.  |
| 5. Проектировать и организовывать целостный образовательный процесс, содействующий целостному развитию ребенка-дошкольника.  | 5. Проектировать и организовывать целостный образовательный процесс, содействующий целостному развитию ребенка-дошкольника.   |
| 6. Ознакомление с физиологическими возможностями дошкольников данного возраста.  | 6. Ознакомление с педагогическими задачами общего развития дошкольников данного возраста.   |
| 7. Оказание профессиональной помощи и поддержки друг друга, совместное решение задач воспитания и развития ребенка, в числе которых и задачи физического развития. | 7. Оказание профессиональной помощи и поддержки друг друга, совместное решение задач воспитания и развития ребенка посредством двигательной деятельности.                     |

|   |   |
|---|---|
| пространства в педагогическом коллективе образовательного учреждения, в детском саду, семье воспитанника, в детском саду и учреждениях культуры.                                | пространства в педагогическом коллективе образовательного учреждения, в детском саду и семье воспитанника, в детском саду и учреждениях культуры, содружество с ДЮСШ города, района ДО. |
| 9. Создание физкультурных уголков в группах   | 9. Создание развивающей образовательной среды в детском саду как одного из эффективнейших условий, инициирующих процессы целостного развития и воспитания ребенка.                      |
| 10. Личностно-профессиональное саморазвитие, самообразование: увеличение профессиональной компетентности через обогащение общекультурной, базовой, специальной компетентностей. | 10. То же   |

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

## 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Семья играет главную роль в жизни ребенка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения.

### Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- ✓ изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- ✓ знакомство педагогов и родителей с опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- ✓ информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- ✓ создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- ✓ привлечение семьи воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- ✓ поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

42.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных,

чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### **Основные направления и формы взаимодействия с семьей**

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование. Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать, исходя из следующих принципов:

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участие заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

**Основные формы обучения родителей:** лекции, семинары, проекты, мастер-классы.

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

## **3. Организационный раздел.**

### **3.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Методическое обеспечение программы дошкольной организации соответствует рекомендованному комплекту методического обеспечения программы «Детство», разработанное авторами программы и преподавателями кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им. А. И. Герцена.

### **3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении**

МАДОУ работает по пятидневной рабочей неделе.

Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни.

Ежедневный график работы МАДОУ № 45: с 7.00 до 19.00.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- ✓ построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- ✓ решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

43.

### **3.3. Годовой календарный учебный график**

Годовой календарный график ООД содержит сроки проведения диагностики, осуществления ООД,

адаптационного периода, каникул.

**Продолжительность учебного года:**

- 1) начало учебного года – 1 сентября
- 2) окончание учебного года – 31 августа

**Структура воспитательно-образовательного процесса**

День делится на три блока:

Утренний образовательный блок (7.30 – 9 часов утра) включает в себя совместную деятельность педагога и ребенка, свободную самостоятельную деятельность детей;

Развивающий блок (9 – 11 часов утра) представляет собой организованное обучение занимательных;

Вечерний блок (15.25-19.00) включает в себя совместную деятельность педагога и ребенка, свободную самостоятельную деятельность детей, кружки, спортивные секции.

**Продолжительность учебной недели:**

5-ти дневная рабочая неделя – для всех возрастных групп.

Продолжительность учебного года - 35 учебных недель. В течение учебного года для обучающихся организуют зимние каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направлений.

**3.4. Расписание НОД образовательной области «Физическое развитие»**

| День недели        | Возрастные группы         | Время                      |
|--------------------|---------------------------|----------------------------|
| <b>понедельник</b> | 2 аллергическая           | 08.50-09.15                |
|                    | старшая                   | 09.35-10.10                |
|                    | 2 логопедическая          | 10.30-11.00                |
|                    | средняя (2 под.)          | 11.30-12.20                |
| <b>вторник</b>     | ЧДБ № 2                   | 08.50-09.10                |
|                    | подготовительная (2 под.) | 09.40-10.10<br>10.20-10.50 |
|                    | 1 аллергическая (2 под.)  | 11.00-11.40                |
| <b>среда</b>       | ЧДБ № 2                   | 08.50-09.10                |
|                    | подготовительная (2 под.) | 09.15-10.25                |
|                    | 1 логопедическая          | 10.30-10.55                |
|                    | 1 аллергическая (2 под.)  | 11.00-11.45                |
|                    | ЧДБ № 1                   | 11.55-12.10                |
| <b>четверг</b>     | младшая                   | 08.50-09.05                |
|                    | средняя                   | 09.25-09.45                |
|                    | 2 логопедическая          | 09.50-10.20                |
|                    | 1 логопедическая          | 10.30-10.55                |
|                    | 2 аллергическая           | 11.20-12.20                |
| <b>пятница</b>     | ЧДБ № 1                   | 08.50-09.15                |
|                    | старшая (2 под.)          | 09.35-10.35                |
|                    | младшая (2 под.)          | 11.15-11.55                |

**3.5. Режим двигательной активности**

| Формы работы                                     | Виды занятий  | Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  |   | 3-4 года  | 4-5 лет   | 5-6 лет                                    | 6-7 лет                                    |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>15 минут                                       | 2 раза в неделю<br>20 минут                     | 2 раза в неделю<br>25 минут                | 2 раза в неделю<br>30 мин                  |
|  | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>15-20 минут                                     | 1 раз в неделю<br>20-25 минут                   | 1 раз в неделю<br>25-30 минут              | 1 раз в неделю<br>30-35 минут              |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика                                  | Ежедневно<br>5-6 минут  | Ежедневно<br>5-6 минут                          | Ежедневно<br>5-6 минут                     | Ежедневно<br>5-6 минут                     |
|  | б) спортивные и подвижные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно (утро-вечер)<br>15-20 минут                             | Ежедневно (утро-вечер)<br>20-25 минут           | Ежедневно (утро-вечер)<br>25-30 минут      | Ежедневно (утро-вечер)<br>30-40 минут      |
|  | в) физминутки   | 3-5 мин ежедневно в зависимости от вида занятий                   | 3-5 мин ежедневно в зависимости от вида занятий | 3-5 мин ежедневно в зависимости от занятий | 3-5 мин ежедневно в зависимости от занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                  | 1 раз в месяц 20 минут  | 1 раз в месяц 20 минут                          | 1 раз в месяц 30-40 минут                  | 1 раз в месяц 40-45 минут                  |
|  | б) физкультурный праздник                               |   | 2 раза в год до 45 минут                        | 2 раза в год до 60 минут                   | 2 раза в год до 60 минут                   |
|  | в) день здоровья  | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал                                 | 1 раз в квартал                            | 1 раз в квартал                            |

|   |   |           |           |           |           |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
|   | б) самостоятельные и подвижные игры   | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

### 3.6. Система физкультурно - оздоровительной работы

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
- привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

| № п/п                          | Мероприятие   | Группа ДОУ | Периодичность                  | Ответственный  |
|--------------------------------|---|------------|--------------------------------|--|
| 1.                             | Определение уровня физического развития.<br>Определение уровня физической активности детей. | Все группы | 2 раза в год<br>(октябрь, май) | Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| <b>Двигательная активность</b> |   |            |                                |  |
| 1.                             | Утренняя гимнастика   | Все группы | Ежедневно                      | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп       |

|                    |  |                                  |   |  |
|--------------------|--|----------------------------------|---|--|
| 2.                 | Физическое развитие и здоровье:<br>1) в зале/ группе;<br>2) на улице | Все группы                       | 3 раза в неделю:<br>1) 2 раза;<br>2) 1 раз            | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп                           |
| 3.                 | Подвижные игры   | Все группы                       | 2 раза в день   | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп                           |
| 4.                 | Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)                        | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю                                       | Инструктор по физической культуре  |
| 5.                 | Физкультурные досуги   | Все группы                       | 1 раз в месяц   | Инструктор по физической культуре, воспитатели                                 |
| 6.                 | Физкультурные праздники  | Все группы                       | 2 раза в год  | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели       |
| 7.                 | День здоровья  | Все группы                       | 1 раз в квартал                                       | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| <b>Закаливание</b> |  |                                  |   |  |
| 1.                 | Воздушные ванны  | Все группы                       | После дневного сна, на физкультурных занятиях         | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп                           |
| 2.                 | Ходьба по массажным дорожкам   | Все группы                       | Перед и после дневного сна, на физкультурных занятиях | Инструктор по физической культуре, воспитатели                                 |
| 3.                 | Мытье рук, лица и шеи прохладной водой                               | Все группы                       | В течение дня   | Воспитатели  |
| 4.                 | Облегченная одежда   | Все группы                       | В течение дня   | Воспитатели  |



| Гигиенические факторы      | Средства физического воспитания |  |
|----------------------------|---------------------------------|--|
|                            | Физические упражнения           | Закаливание                            |
| режим                      | спортивные упражнения           | в повседневной жизни                   |
| гигиена одежды и помещений | утренняя гимнастика             | специальные организованные мероприятия |
|                            | развивающие игры                |  |
| рациональное питание       | физкультурные занятия           |  |

### 3.7. Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни

| Оптимизация режима  | Организация двигательной деятельности                  | Организация питания                                | Система закаливания                        | Охрана психического здоровья  |
|---|--|--|--|---|
| Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей                       | Утренняя гимнастика                                    | Организация второго завтрака (соки, фрукты)        | Утренний прием на улице в летний период    | Игра  |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Физкультурные занятия                                  | Введение овощей и фруктов в обед и полдник         | Облегченная одежда                         | Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников   |
| Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка  | Музыкально-ритмические занятия                         | Замена продуктов для детей аллергиков              | Воздушные ванны                            | Оптимизация моторной плотности занятий                              |
| Обеспечение щадящего режима дня для детей ( по показаниям врача)            | Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение | Строгое соблюдение питьевого режима                | Игры с водой                               | Умывание рук и лица прохладной водой                                |
| Распределение двигательной нагрузки в течение дня                           | Физкультминутки  | Индивидуальный подход к детям во время приема пищи | Полоскание рта водой комнатной температуры | Чередование и интеграция видов детской деятельности                 |
|   | Подвижные игры   |  | Хожение босиком по массажным дорожкам      | Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы) |
|   | Спортивные досуги, дни здоровья                        |  |  | Физкультминутки, динамические паузы                                 |
|   | Индивидуальная работа с детьми                         |  |  |   |

### 3.8. Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда МАДОУ отвечает следующим требованиям:

- обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства организации группы и прилегающей территории.
- особенностям каждого возрастного этапа;
- обеспечение охраны и укрепления здоровья воспитанников;
- учет возрастных особенностей детей;
- учет особенностей и коррекции недостатков развития дошкольников;
- обеспечение возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых двигательной активности;
- обеспечение реализации образовательных программ;
- учет национально-культурных и климатических условий;

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно - насыщенной трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

### **Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала**

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство трансформируется (меняется в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

Оснащение современного спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности.

Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, разных размеров: отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги.

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцо бросы разной высоты.

Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, гантели, погремушки, размещены в напольных контейнерах, палки разного размера размещены в специальной передвижной стойке у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках.

Передвижные модули: раскладные маты, туннели, модуль «Колесо», модуль «Бревно»

расположены вдоль стен.

Для того чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми.

Зрительные ориентиры расположены на полу, стене, подвешиваются к потолку.

## Документация

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

- Программа «Детство» под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой.
- Рабочая программа инструктора по физической культуре.
- Перспективный план работы по всем возрастным группам.
- Календарный план работы по всем возрастным группам.
- Мониторинг детей
- Консультации для родителей. Имеются и обновляются (в физ. зале)
- Консультации для воспитателей. Имеются и обновляются (в физ. зале)
- Сценарии праздников, развлечений и досугов. Имеются и пополняются (в физ. зале)
- Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Карточка подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам.
- Карточка пальчиковых игр.
- Карточка упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.
- Карточка гимнастики для глаз.
- Карточка оздоровительных игр.

## Перечень учебно-методической литературы, используемой для составления конспектов физкультурных занятий и проведения развлечений

| №  | Название источника  | Автор, издательство, год издания  |
|----|---|---|
| 1. | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство»                                    | Т.И.Бабаева, З.А.Михайловой, А.Г. Гогоберидзе — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 |
| 2. | Образовательная область «Физическое развитие»<br>Как работать по программе « Детство»:<br>Учебно-методическое пособие | Т. С. Грядкина. Н. ред.: А.Н. Гогоберидзе.- СПб.: ООО « ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2016             |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 3. | « Физическое развитие»<br>Планирование работы по освоению<br>образовательной области детьми 4-7 лет | Мартынова А. Е., Давыдова Н. А., Кислюк Н.Р.<br>Издательство « Учитель», 2014 |
|----|---|---|













