

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Утевка
муниципального района Нефтегорский Самарской области

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Утевка

_____ Лобачева Е.В.

Приказ № 169-од от «19» августа 2022г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

**Составитель:
инструктор
по физической культуре
Павлова Н.В.**

Принята на педагогическом совете

Протокол №1 от 18 августа 2022г.

Утевка, 2022

Целевой раздел 1.1.Обязательная часть

1.1.1.Пояснительная записка

- а) Цели и задачи программы
- б) Принципы построения программы
- в) Направленность на взаимосвязь со специалистами
- г) Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста
- д) возрастные особенности развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ

1.1.2.. Интеграция образовательных областей

1.1.3. Планируемые результаты освоения программы

1.1.4.Оценочные материалы (Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы)

Содержательный раздел

2.1. Обязательная часть

2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

2.1..2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программа с учетом возрастных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

2.1.3..Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей

2.1.4.. Расписание работы с детьми ОВЗ

Организационный раздел

3.1.Обязательная часть

3.1.1. Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.1.2. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

3.1.3. Учебный план работы по физической культуре в спортивном зале

3.1.4. Учебный план работы по физической культуре на свежем воздухе

3.1.5. Расписание непосредственно - образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

3.1.6. Календарно – тематический план

3.1.7. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

3.1.8. План спортивных праздников и развлечений.

Целевой раздел.

1.1.1. Пояснительная записка.

Дошкольные образовательные учреждения являются первой ступенью непрерывного образования и входят в систему общественного дошкольного воспитания. Им принадлежит ведущая роль в воспитании и развитии детей, подготовке их к школе.

Структурное подразделение - детский сад «Чайка» функционирует в составе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Утевка. Это дошкольное учреждение ,обеспечивающее право семьи на получение детьми дошкольного образования и оказывающее помощь семье в воспитании и образовании детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (общее недоразвитие речи) на основе реализации коррекционной программы по исправлению недостатков развития речи. Основными средствами реализации программы дошкольного образования является нормативно-правовое обеспечение.

Федеральный уровень:

1. Конституция РФ.
 2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155)
 4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- дошкольного в сфере дошкольного, начального, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от образования)»).
 5. «Об утверждении профессионального стандарта «педагог» (педагогическая деятельность в 18.10.2013 г. №544 н).
 6. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов РФ по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования (Письмо Министерства образования и науки РФ от 01 октября 2013 г. №08-1408)
 7. Комментарии к ФГОС дошкольного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 28.02.2014 г. №08-249)
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской 28.09.2020 года, № 28 (СанПиН 2.4.3648)

Региональный уровень:

1. Приказ МОиН СО от 28.02.12 №67-од «Об утверждении Положения о порядке комплектования воспитанников государственных образовательных учреждений Самарской области, находящихся в ведении министерства образования и науки Самарской области».
2. Приказ №381-од от 06.11.12 Административный регламент о предоставлении услуги.

Учрежденческий уровень:

1. Устав Государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Утевка м.р. Нефтегорский Самарской области (ГБОУ СОШ с.Утевка) утвержден приказом Юго-восточного управления Министерства образования и науки Самарской области 27.04.2015 г.
2. Лицензия №5564 от 16.02.2015 г. (Министерство образования и науки Самарской области)
3. Положение о рабочей группе. Приказ №08/1-ОД от 04.06.2014 г.
4. Положение о прогулках. Приказ №07-ОД от 25.05.2014 г.

Коллектив структурного подразделения считает главной целью всестороннее и гармоничное развитие личности ребенка-дошкольника, полноценное проживание детьми периода дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее

развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности ребенка, оказание коррекционной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, выявление и развитие потенциала одаренных детей.

Коррекционная работа проводится в соответствии с положениями «О группе компенсирующей направленности», «О психолого-медико-педагогическом консилиуме» с учетом Нормативных документов РФ в сфере специального образования и документов Министерства Образования Самарской области.

Основной базой рабочей программы является основная образовательная программа детского сада, используется парциальная программа физического воспитания: Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией Н.Е. Вераксы «От рождения до школы», Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребенка».

а) Цель и задачи реализации рабочей программы:

сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Решение основных задач строиться на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, что обеспечивает:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

б) Принципы построения программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Одним из главных принципов реализации Программы является адекватность возрасту.

в) Направленность на взаимосвязь с специалистами.

Образовательная область «Физическое развитие» как особо важное звено в системе образовательной работы в дошкольном учреждении пронизывает все направления организационной модели и реализуется через:

- непосредственно образовательную деятельность;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей.

При организации работы по физическому развитию осуществляется взаимосвязь со всеми специалистами ДОУ.

Система взаимодействия субъектов воспитательно- образовательного процесса

<i>специалист</i>	<i>направления взаимодействия</i>
педагог-физкультурник	упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия; дифференцированный подход к детям, состоящим на индивидуальном учете (щадящий режим в выполнении физических упражнений)
педагога - психолога	игры и упражнения, позволяющие развивать психические процессы (память, внимание, воображение). профилактика тревожности, снятие эмоционального напряжения (использование в заключительной части психогимнастики, релаксационных упражнений на расслабление)
педагогов-логопедов	дыхательные упражнения, направленные на развитие грудного дыхания, упражнения на развитие общей и мелкой моторики, игры с речевым сопровождением.
музыкальный руководитель	использование музыкального сопровождения, в содержании занятий использование музыкально-ритмических движений, упражнений на развитие темпа, динамики, чувства ритма. организация совместных спротивно -музыкальных раздников, развлечений.
педагоги	исследование семей для выявления компетентности родителей; анкетирование педагогов с целью осуществления эффективного взаимодействия; наглядно-информационные методы (информационный стенд, информационные листы, тематические папки, рекомендации); индивидуальные и групповые консультации, практические занятия совместные досуговые мероприятия.

<p>инструктор по физической культуре</p>	<p>работает над развитием мелкой и общей моторики детей, формирует у них правильное дыхание, проводит релаксационную гимнастику по развитию умения напрягать или ослаблять мышечный аппарат, развивает у дошкольников координацию движений.</p>
--	---

г) Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

От 1,5 до 3

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении.

После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

От 3 до 4

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3–4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

От 4 до 5

4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

К 5 годам *внимание* становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по *правилу* – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки)

От 5 до 6 лет

Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

От 6 до 7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам 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 мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- ритмическая гимнастика.
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

д) Возрастные особенности развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ

У детей с ОВЗ наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спионек, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испытывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ОВЗ также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ОВЗ часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ОВЗ отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное нарушение у большинства из них функции активного внимания. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ОВЗ характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ОВЗ являются отклонения в развитии памяти. Это касается всех видов запоминания: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость: большая сохранность произвольной

памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словеснологическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания (Т.В. Егорова, Н.Г. Поддубная, В.Л. Подобед).

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции - анализ, синтез, сравнение, обобщение. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ОВЗ выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. Дети с ОВЗ испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ОВЗ снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступает несформированность игровой деятельности. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсутствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ОВЗ не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и оговаривает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

Нарушения поведения у детей с ОВЗ в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышено оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчивы. Поведение отличается значительным своеобразием.

1.1.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству

в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.1.3. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни
Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.1.4. Оценочные материалы

(Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы)

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

2. Содержательный раздел.

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

2.2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

От 2 до 3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя враспынную или в кругу.

Основные движения:

Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

3—4 года

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.);
- сохранения правильной осанки в различных положениях;
- правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним;
- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения

равновесия при выполнении разнообразных движений; проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста.

Создание условий для приобретения опыта:

- катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы).

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- ежедневного выполнения утренней гимнастики;
- правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.); выполнения правил простых упражнений, игр;
- правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;
- проявления положительных эмоций от двигательной деятельности;
- согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;
- о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

Создание условий для приобретения опыта:

- правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом;
- помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого;
- одевания и раздевания при участии взрослого.

4—5 лет

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

-самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;

- самостоятельного ухода за своим внешним видом;
- помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы;
- самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом;
- самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах;

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
- участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
- самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;
- сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- соблюдения правил игр, упражнений.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- о полезных для здоровья привычках.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельной организации ЗОЖ;

элементарного самостоятельного ухода за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками;

- проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

5—6 лет

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности;
- сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности;
- красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах;
- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);
- самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;
- организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
Создание условий для приобретения опыта:

- осознанного выполнения движений;
- свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности; движений, спортивных упражнений и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

- проявлений субъектности в организации здорового образа жизни;
- самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого); вымыть уши, причесать волосы и т. д. (без напоминания взрослого);
- выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого);
- разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ;
- предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций; обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.

6—7лет

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения¹, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с

сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве. Переход двигательных умений в навыки.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;
- о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

Создание условий для приобретения опыта:

- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.);
- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества;
- поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ;
- о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней;
- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Создание условий для приобретения опыта:

- самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т. д.);
- культурного приёма пищи;
- самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

2.1.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников

Формы реализации Программы являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Обновление содержания дошкольного образования неизбежно влечёт за собой и обновление его внешних выражений: происходит «сбрасывание» старых (учебное занятие) и возникновение новых (проектная деятельность, ситуации, мастерская, коллекционирование, викторины и конкурсы и др.) форм. Изменяются в

соответствии с обновлённым содержанием и старые, классические формы (беседа, разговор, экскурсии, наблюдения, рассматривания и др.), которые не теряют своей актуальности в образовательной деятельности.

Основными формами работы по реализации программы являются:

- утренняя гимнастика;
- непосредственно образовательная деятельность (НОД);
- физкультурные досуги и праздники

1.2. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в соответствии с режимом дня. Комплекс утренней гимнастики проводится в течение одной недели. Комплексы утренней гимнастики представлены в методическом пособии Н.В. Полтавцева., Н.А. Гордова. Утренняя гимнастика проводится в форме музыкально-ритмических движений. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения - имитационные, танцевальные, общеразвивающие. В 4-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Главная задача этого возраста - развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству. В возрасте 5-7 ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Главной задачей является развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

2. Непосредственно образовательная деятельность (НОД):

- тренировочные занятия на основе оздоровительного бега и циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей;
- сюжетные с использованием круговой тренировки, позволяющие создать у детей положительно - эмоциональный настрой к выполнению физических упражнений;
- на свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия физических упражнений на организм ребенка;
- вариативного характера, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний (в подвижных играх, играх-эстафетах);
- контрольно-оценочные, направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников;
- как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ;
- дополнительное третье физкультурное занятие на свежем воздухе с детьми всех возрастных групп с целью повышения качества физического воспитания (Таблица 3). Занятие вынесено на прогулку, в тот день, где нет занятий по физическому развитию. В этот день прогулки проводятся с интенсивной двигательной активностью (спортивные упражнения, подвижные игры).

Непосредственно образовательная деятельность в возрастных группах осуществляется в соответствии с расписанием непосредственно образовательной деятельности инструктора по физической культуре, перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности образовательной области «Физическая культура» представлено в (Приложения 4-9)

3. Физкультурные досуги и праздники:

- физкультурные досуги проводятся один раз в месяц в каждой возрастной группе строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) и музыкального сопровождения, которые

активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и

упражнений, развивают творческую инициативу, воображение.

- физкультурные праздники проводятся два раза в год в каждой возрастной группе с детьми, совместно с родителями в старшем дошкольном возрасте, включают в себя юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива и семьи.

• День здоровья проводится один раз в год, он представляет собой форму активного отдыха, который наполняет режим дня каждой возрастной группы различными играми, упражнениями, увеличивает пребывание детей на

свежем воздухе, где они много играют и двигаются. Также проводится познавательные беседы, игры по формированию представлений о ЗОЖ из серии «Забочусь о своем здоровье» (Приложение 5)

Формы работы с детьми 3-4 лет
(образовательная область «Физическое развитие»)

содержание работы	формы работы	формы организации детей
непосредственно образовательная деятельность		
формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	групповая беседа с элементами упражнений наблюдение	групповые
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	совместная деятельность взрослых и детей тематического характера контрольно-диагностическая деятельность	
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	совместная деятельность взрослых и детей тематического характера спортивные развлечения	
образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	наглядные формы работы во всех компонентах режима дня	групповые подгрупповые индивидуальные
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).		
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		
самостоятельная деятельность детей		

управление целенаправленности и регуляции в двигательной сфере.	о всех видах самостоятельности детей	одгрупповые индивидуальные
управление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	двигательная активность в течение дня одвижные игры	
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	самостоятельные спортивные игры и упражнения	

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догонимяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета».

С ползанием. «Доползидопогремушки», «Проползти в воротца», «Непереползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей «Ловимяч», «Попадив воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве : «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение: «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Формы работы с детьми 4-5 лет
(образовательная область «Физическое развитие»)

цели и содержание работы	формы работы	формы организации деятельности
непосредственно образовательная деятельность		
формирование целенаправленности и регуляции в двигательной сфере	игровая беседа с элементами упражнений	групповые
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	пение рассматривание игры интегративная детская деятельность контрольно-диагностическая деятельность	

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	совместная деятельность взрослых и детей тематического характера экспериментирование	
образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	групповые подгрупповые индивидуальные
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).		
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		
самостоятельная деятельность детей		
формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	во всех видах самостоятельной деятельности детей	подгрупповые индивидуальные
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	двигательная активность: в утренний прием в период подготовки к образовательной деятельности на прогулке в ходе закаливающих процедур во второй половине дня подвижные игры	
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	самостоятельные спортивные игры и соревнования	

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Упражнения в ходьбе. Ходить на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой.

Упражнения в беге. Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от земли (пола) и поднимая бедро, делая более широкий шаг. Бегать медленно и быстро (более частые шаги, более энергичные движения рук). Бегать со сменой направления; обегать различные предметы (не задевая кегли). Бегать в колонне по одному, а затем по указанию взрослого догонять бегущего впереди и продолжать бег парами.

Упражнения в прыжках. Делать подскоки, прыгать в длину с места; спрыгивать с различных предметов (высота 20—30 см), мягко приземляясь на носки, слегка сгибая ноги в коленях. Прыгать на одной ноге (правой, левой).

Упражнения в бросании, ловле и метании. Прокатывать мяч по узкому коридору (выложенному из палок), ловить мяч свободными движениями рук. При ловле катящегося мяча следует сделать встречное движение руками. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. Метать теннисный мяч в цель и на дальность ведущей рукой.

Упражнения в лазанье, ползании и подлезании. Лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват руками и правильную постановку ступней на рейки; не пропускать рейки при подъеме и спуске. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху (педагог находится рядом).

Подлезать под различными предметами (дуги разных размеров).

Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу).

Упражнения в равновесии. Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи и т. д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, на пояс, за спину).

Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Перекладывать, перекатывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг).

Строевые упражнения. Строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в три-четыре колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги — в круг. Делать повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, с сюжетом и без сюжета.

С бегом: «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»;

с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»;

с ползанием, лазаньем: «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»;

с метанием, бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»;

на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди свое место».

Ритмические (танцевальные) движения. Выполнять движения, согласовывая их с характером музыки, меняя вид движения, его направление.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Везти санки за веревку, катать игрушки на санках, кататься вместе со взрослым, съезжая с горки; самостоятельно скатываться с небольшой горки. Взбираться с санками на горку.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам после разбега самостоятельно, сохраняя правильную позу.

Игры и забавы: «Невод», «Крокодил», «Раки», «Дождик», «Поплавок»

Формы работы с детьми 5 - 6 и 6 - 7 лет
(образовательная область «Физическое развитие»)

цели и содержание работы	формы работы	формы организации
непосредственно образовательная деятельность		
формирование целенаправленности и регуляции в двигательной сфере	седа рассказ танцевание ассматривание нтегративная детская деятельность дидактические, сюжетно-ролевые игры и др.	групповые
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, игровочно-игрового и интегративного характера контрольно-диагностическая деятельность спортивные и физкультурные досуги соревновательные состязания	
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	совместная деятельность взрослых и детей тематического характера проектная деятельность дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр) спортивный и физкультурный досуги	
образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
формирование целенаправленности и регуляции в двигательной сфере	наглядные формы работы	групповые подгрупповые индивидуальные
формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	двигательная активность: тренирующая гимнастика, изминутка на прогулке в ходе закаливающих процедур	
формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	во второй половине дня подвижные игры	
самостоятельная деятельность детей		
формирование целенаправленности и	во всех видах самостоятельной деятельности (в т.ч. в условиях исследовательских и	подгрупповые индивидуальные

морегуляции в двигательной сфере	ровых проектов, сюжетно-ролевые, дидактические, творческие игры)	e
овладение ценностями морового образа жизни, ладение его элементарными формами и правилами (в итании, двигательном режиме, каливании, при ормировании полезных ривычек и др.).	двигательная активность в течение дня	
ормирование начальных редставлений о некоторых дах спорта, овладение одвижными играми с авилами.	одвижные игры. двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевые игры, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)	
	амостоятельные спортивные игры и ражнения	

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 5-6 лет.

Спортивные упражнения

Упражнения в ходьбе. Ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохраняя правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах, не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок. Ходить широким шагом с выполнением заданий (поднять мяч, развести руки в стороны и т. д.).

Упражнения в беге. Бегать в медленном темпе; быстро; со средней скоростью; с выполнением заданий, преодолевая полосу препятствий. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Бегать в среднем темпе не менее 2 мин.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге. Спрыгивать с бревна, со скамейки (мягкое и устойчивое приземление). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на батутах, через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его. Перебрасывать набивной мяч (весом 0,5—1 кг). Передавать мяч друг другу, вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо-влево. Бросать и ловить мяч в парах, по кругу. Подбрасывать и ловить мяч (не менее 10 раз подряд). Ловить мяч после его отскока от земли или пола. Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед. Метать вдаль и в цель теннисный мяч ведущей рукой (на расстояние 3—5 м).

Упражнения в ползании и лазанье. Подтягиваться на скамейке на коленях, передвигаться с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне. Лазать по гимнастической стенке до самого верха, переходить с пролета на пролет приставным шагом; переходить по диагонали стенки (спускаться вниз вертикально с одного пролета на другой). Лазать по канату, шесту. Упражнения в равновесии. Ходить и бегать по узкой поверхности (доске, бревну). Стоять на бревне, удерживая равновесие. Сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов.

Общеразвивающие упражнения. Сгибать, разгибать, вращать отдельные части тела. Делать повороты, наклоны, достигая хорошей согласованности действий. Выполнять сложные движения, связанные с проявлением силовых усилий: сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот. Во время

общеразвивающих упражнений с предметами (палки, обручи, гантели, резиновые кольца, набивные мячи и др.) добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

Строевые упражнения. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестраиваться в пары, в две колонны, в три; из нескольких колонн в один или несколько кругов. Повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. Смыкание и размыкание приставным шагом.

Ритмические (танцевальные) движения. Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

Подвижные игры: с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.

С бегом: «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Два Мороза», «Горелки», «День и ночь»;

с прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!»;

с ползанием и лазаньем: «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении»;

с метанием, бросанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Серсо», «Летающие тарелки»;

игры-эстафеты: «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто быстрее построит пирамиду?»;

игры-забавы: «Веребочка», «Бег со связанными ногами», «Ходьба на ходулях», «Петушиный бой», «Перетяни канат».

Игры с элементами спорта

Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Футбол. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске. Спускаться с горы, выполняя задания (поднять предмет, проехать в воротики), уметь делать торможение.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, полуелочкой. Спускаться с горки, мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Проходить дистанцию в спокойном темпе 1—2 км.

Игры и забавы: «Лодочка с веслами», «Бегом в воду», «Веселые брызги».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 6-7 лет
Упражнения в ходьбе. Ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед. Ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом.

Упражнения в беге. Бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, сохраняя равновесие. Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях. Бегать на скорость (10—30 м). Бегать с разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 2—3 мин. Взбегание на горку, сбегание с нее, пробегание по поваленному дереву, бег с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий, бег из разных исходных положений.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге. Прыжки сериями по 30—40 прыжков; на двух и на одной ноге. Вспрыгивать на предметы с места и с разбега. Спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 см). Прыжки на батутах. Прыгать с длинной и короткой скакалкой, добиваясь легкости и ритмичности.

Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании. Бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.). Вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 20 м). Бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка. Бросать снежки, шишки, камешки быстро вдаль и в цель.

Ползание и лазанье. Выполнять подлезание разными способами, не задевая предметы. Лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Лазать по канату, шесту, веревочной лестнице. Ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Лазать по веревочной лестнице, по канату, шесту.

Упражнения в равновесии. Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами). Балансировать на большом мяче.

Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища). Перебрасывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг) и ловить их. Выполнять упражнения в парах. Во время общеразвивающих упражнений использовать разнообразные предметы, пособия (обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров и др.).

Ритмические (танцевальные) движения. Выполнять произвольные движения, добиваясь выразительности, согласовывая их с характером музыки. Ходить мягко, плавно, торжественно. Выполнять шаг польки, с притопом, приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Участвовать в хороводах и плясках. Строевые упражнения. Самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг, пары. Перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения, а также из нескольких колонн в один или несколько кругов. Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

Подвижные игры: с бегом, подлезанием, лазаньем, прыжками, метанием; игры соревновательного характера, игры-эстафеты.

С бегом: «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Жмурки», «Горелки», «Снежная карусель», «Быстро перенеси предметы»;

с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков?», «Из кружка в кружок», «Классики», «Чехарда»;

с метанием, бросанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Чья команда забросит больше мячей в корзину?»;

с ползанием и лазаньем: «Кто быстрее добежит до флажка?», «Переправа», «Пожарные на учениях», «Перелет птиц»;

игры-эстафеты: «Эстафета парами-тройками», «Прокати обруч», «Кто быстрее перенесет предметы?».

Игры с элементами спорта

Баскетбол. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола) в движении; ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину. Вести мяч с изменением направления и скорости передвижения.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать в предмет, забивать мяч в ворота с разного расстояния.

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой в сторону партнера без сетки и через нее. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Спортивные упражнения

Катание на санках. При спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, выполняя поворот. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходить скользящим шагом по лыжне друг за другом; со сменой темпа передвижения; заложив руки за спину; широко размахивая руками; ходьба на лыжах с палками в руках, не опираясь на них. Ходить по лыжне переменным двухшажным ходом, правильно координируя движения рук и ног. Ходить на лыжах, обходя на пути предметы (флажок, дерево). Подъем на склон лесенкой, полувелочкой.

Игры и забавы: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусель», «Бегом за мячом».

2.2.3. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей ОВЗ

Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строятся по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья

окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе физ. инструктора.

Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Содержанием занятий являются:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ОВЗ вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

Ходьба и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;

- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища.. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дробики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;

- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не- сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти

2.2.4.График работы по физической культуре с детьми ОВЗ.

<i>Дни недели</i>	<i>Время</i>	<i>Группы</i>
понеделник		
вторник	00-9.30	индивидуальная работа с детьми подготовит.возраста подгруппа.
	35-10.05	индивидуальная работа с детьми подготовит.возраста подгруппа
среда	00- 10.20	индивидуальная работа с часто

		олеющими детьми
	15 – 11.45	ндивидуальная работа с тьми старшего возраста 1 группа
етверг	00-16.20	ндивидуальная работа с тьми старшего возраста 2 группа
ятница	00- 10.00	ндивидуальная работа с тьми старшей группы (1 и 2 группа)

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и семьями воспитанников

План работы с педагогами и родителями

	Мероприятия	Сроки
	профилактика плоскостопия детей четвёртого года жизни (2 мл. группа). Приглашение участия в клубе «Мир здоровья»	Сентябрь
	влияние двигательного режима на здоровье детей. <i>Консультация</i> - (старшая группа) Приглашение участия в клубе «Мир здоровья»	Сентябрь
	начимость пропорциональности в развитии различных групп мышц для плавности развития осанки. <i>Консультация</i> - (подготовительная группа) Приглашение участия в клубе «Мир здоровья»	Октябрь
	влияние правильного выполнения бега и прыжков для сохранения здоровья. <i>Беседа</i> - (старшая группа)	Октябрь
	причины возникновения плоскостопия и влияние выполнения движения на стопу. <i>Беседа</i> - (средняя группа)	Октябрь
	соблюдение теплового режима (одежда детей в холодное время года). <i>Беседа</i> - (подготовительная группа)	Ноябрь
	привлечь родителей к оформлению спортивных уголков в группах (дорожки здоровья, нестандартное оборудование). <i>Беседа</i> - (средняя, старшая, подготовительная группы)	Ноябрь
	начимость игр с мячами в подготовке детей к школе. <i>Консультация</i> - (подготовительная группа)	Декабрь
	привлечь внимание родителей к разучиванию приёмов падения (группировка). Предупреждение травматизма. <i>Консультация</i> - (старшая, подготовительные группы)	Декабрь
	утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребёнка в семье, в детском саду. оказатель утренней гимнастики для родителей - (старшая группа)	Январь
	организация игровой среды дома для развития двигательных навыков. практикум – (2 мл. группа)	Январь
	организация и ознакомление родителей со спортивными состязаниями «Старты надежд» <i>Беседа</i> - (подготовительные группы)	Март

.	седа с родителями о соблюдении теплового режима (одежда детей в плое время года). седа - (средняя группа)	Апрель
.	вигательная активность ребёнка – основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка. <i>Консультация</i> - (старшая группа)	Апрель
.	рганизация родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону. седа - (средняя, старшая группы)	Май
.	спользование «солнечных и воздушных ванн» для укрепления здоровья. онсультация - (старшая группа)	Май
	Наглядно текстовая информация	
	2мл. группа	
	рофилактика плоскостопия детей четвертого года жизни (мл. гр.)	Сентябрь
	рядка для малышей (2 мл. гр. №3,4,5,6)	Декабрь
	Средняя группа	
	пражнения для правильной осанки. (2 мл)	Сентябрь
	тренняя гимнастика. (ср. гр)	Декабрь
	ыши правильно. (ср. гр.)	Январь
	Старшая группа	
	ребёнок должен двигаться. (ст. гр.)	Октябрь
	а зарядку становись. (ст. гр.)	Февраль
	Воспитание правильной осанки у ребёнка» (ст. гр.)	Апрель
	Подготовительная группа	
	портивный уголок дома. (под. гр.)	Ноябрь
	Воспитание правильной осанки у ребёнка» (под.гр.)	Март
	Подвижные игры летом на прогулке». (под. гр.)	Май
	Досуговые мероприятия	
	«Юристические весёлые старты» (ст. гр)	Октябрь
	«Все на лыжи» (ср.гр)	Январь
	«Весёлые старты» (под. гр.)	Февраль
	«Летний спортивный праздник (2 мл. гр.)	Май

V. Организационный раздел

3.1. Обязательная часть

3.1.1 Материально техническое обеспечение Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Учебно-техническое и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
Оборудование для прыжков. Оборудование для ползания и лазанья. Оборудование для соревнований общеразвивающего действия.	Доска с ребристой поверхностью, доска с цепями, скамейка пассажирная, гимнастическая. Гимнастический набор: обручи, рейки, скалки; мат гимнастический, скалки. Кегли, кольцо брос, мешочек с грузом, веревка навесная, мячи. Дуга, канат, гимнастическая стенка. кольцо плоское, лента короткая, обручи.	наглядно-дидактический материал; Игровые дидактические игры; «Живые ручки»; воспитатели или дети, дети в ответственных ролях; Считалки, загадки;	Магнитофон; CD и аудио материал Слайды Дидактические игры ноутбук

Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2013, 2015.
2. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2014, 2016.
3. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2013, 2015.
4. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2013, 2016.
5. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2016.
6. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2016г.
7. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
8. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2017г.
9. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2016г.

10. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: ТЦ «Сфера», 2017г.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2015г.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2015.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2014.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2015.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2015.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2014
17. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2016.
18. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 2016.
19. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2012.
20. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2015.
21. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
22. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2014. (Развитие и воспитание дошкольника).
23. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2015.
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
26. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
27. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

3.1.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	определение уровня физического развития. определение уровня физической подготовленности детей	Все	один раз в год (в сентябре и в середине года) проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	старшая медсестра инструктор по физ. культуре, наблюдатели групп

2.	диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-диетолог
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Лечебная гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Культурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	инструктор по культуре
8.	Культурные праздники	Все	2 раза в год	инструктор по культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	инструктор по культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Саникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	инструктор по культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корригирующая гимнастика для детей с топедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	инструктор по культуре
13.	Спортивный кружок «Крепышок»	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	инструктор по культуре

14.	здоровительный бег (в конце прогулки)	группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	инструктор по физкультуре
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	профилактика гриппа простудных заболеваний (режимы проветривания, увлажнение фильтры, работа с родителями)	Все группы	неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	варцевание групп и бинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	аутомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	массаж стоп период проведения занятий в режиме динамических пауз)	средний и старший возраст	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	музыкотерапия	все группы	использование музыкального сопровождения на занятиях образовательной деятельности, физкультуре и перед сном	музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	витонцидотерапия (лук, чеснок)	все группы	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	ст. медсестра, младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	легкая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.	мытьё рук, лица, шеи про- адной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
----	--	------------	---------------	--

Организация двигательного режима в ДОУ

Форма организации	Младший Возраст		Старший возраст	
	младшие группы	средние группы	старшие группы	подготовительные группы
организованная двигательная активность	2 часов в неделю 1 час 12 мин. в день.	2 часов 31 мин. в неделю 1 час 30 мин в день	2 часов 55 мин. в неделю 1 час 47 мин в день	3 часов 15 мин в неделю 1 час 51 мин в день
ОД по физ.развитию (2 раза в неделю, 2 в классе, 1 раз на прогулке)	45 минут	60 минут	75 минут	90 минут
рядка тренинга гимнастика	40 минут (8 мин. в день)	50 минут 10 мин. в день)	50 минут 10 мин. в день)	50 минут (10 мин. в день)
изминутки	22 минут в неделю (4 мин. в день)	22 минут в неделю (4 мин. в день)	45 минут в неделю мин. в день	45 минут (9 мин. в день)
альчиковая гимнастика	20 минут в неделю (4 мин. в день)	25 минут в неделю (5 мин. в день)	30 минут в неделю (6 мин. в день)	30 минут в неделю (6 мин. в день)
артикуляционная гимнастика	15 минут в неделю (3 мин. в день)	20 минут в неделю (4 минут в день)	35 минут в неделю (7 мин. в день)	5 минут в неделю (7 мин в день)
упражнения после утреннего сна	25 минут в неделю (5 мин. в день)	35 минут в неделю (7 мин. в день)	40 минут в неделю 8 минут в день)	45 минут в неделю (9 минут в день)
подвижные игры	2 ч. 30. 10 мин. 3 раза в день)	3 ч. 45 мин. в неделю 15 мин. 3 раза в день)	4 ч. в неделю 16-мин. 3 раза в день)	4 ч. 20 мин. в неделю (20 мин. 2 раза в день)
спортивные упражнения	2 раза в неделю			
		4 минут в неделю (7 мин. в день)	10 минут в неделю (10 мин. в день)	30 минут в неделю (15 мин. в день)
спортивные задания	1 - раз в месяц			
	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
спортивные праздники	2 раза в год			
		20 минут	30 минут	30 минут

3.1.3. Учебный план работы по физической культуре в спортивном зале

Возраст	Группа	Продолжительность НОД	количество НОД в неделю	Количество НОД за учебный год
3 года	мл.	0 мин		0
3-4 года	мл.	5 мин		0
5 лет	средняя	0 минут		6
6 лет	старшая	5 минут		6
7 лет	подготовительная	0 минут		6

3.1.4. Учебный план работы по физической культуре на улице

Возраст	Группа	Продолжительность НОД на свежем воздухе	Количество НОД в неделю на свежем воздухе	количество НОД на свежем воздухе за учебный год
4 года	мл.гр	5 минут		0
4-5 лет	средняя	0 минут		3
6 лет	старшая	5 минут		3
7 лет	подготовительная	0 минут		3

3.1.5. Расписание непосредственно- образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» на 2020 -2021 учебный год

Дни недели	младшая 1	младшая 2	младшая	Средняя	Старшая	Логопед. старшая	Логопед. Подгот.
понеделник	9.00-9.10	9.20-9.30	9.40-9.55	Нод на прогулке 1.00 -11.20			Нод на прогулке 1.30-12.00
вторник				10.10 -10.30	15.10 – 15.35	10.40 -11.05	11.45 – 12.10
среда	9.00-9.10	9.20 -9.30	9.40- 9.55		Нод на прогулке 11.00 -	Нод на прогулке 1.35-12.00	

					11.25		
четверг				9.00- 9.20	10.05- .30	10.40- 11.05	11.30 - 9.55
пятница	Нод на прогулке 10.20 - 10.30	Нод на прогулке 10.30.-10.40	Нод на прогулке 10.45 - 11.00				

Каждый вторник развлечение:

1 неделя – младшая 1, логопедическая 1 .

2 неделя – младшая 3, логопедическая 2.

3 неделя - средняя

4 неделя –старшая .

16.15- развлечение с родителями « Мир здоровья».

3.1.7. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

Павловой Наталии Васильевны

на 2020 – 2021 учебный год

дни недели	время	деятельность
понедельник	08.00- 8.45	тренинг гимнастика в средней, старшая, логопедической1 и логопедической2.
	08.00-9.10.	ОД по физической культуре в 1 младшей группе 1
	09.20.-9.30.	ОД по физической культуре в 1 младшей 2.
	09.40. -9.55	ОД по физической культуре в средней группе
	10.00 – 10.30	изучение методической литературы с целью внедрения наиболее эффективных форм, методов и средств физического воспитания . подбор методического материала по организации спортивно-оздоровительной работы в помощь родителям и воспитателям.
	10.35 -10.50	индивидуальная работа для детей с особыми образовательными потребностями 2й логопедической группы.
	11.50 -12.00	ОД по физической культуре на прогулке в старшей, логопедической 1, логопедической 2 группах.
	12.00-12.30	взаимодействие с педагогом-психологом
	13.30-13.15	подбор методического материала по индивидуальной работе с детьми ОВЗ

	.15 – 14.00	планирование физкультурных занятий и двигательных оздоровительных моментов.
орник	00- 8.45	тренинга гимнастика в средней, старшей, логопедической1 и логопедической2 группах.
	50 -9.40.	оставление рекомендаций воспитателям и родителям на основе контроля выполнения детьми физических упражнений.
	40.-10.10.	подготовка к занятиям. Подбор методического материала по организации спортивно- оздоровительной работы в помощь учителям и воспитателям.
	.10 – 10.30	ОД по физической культуре в средней группе.
	.40-11.05	ОД по физической культуре в логопедической 2 группе.
	.45-12. 10	ОД по физической культуре в логопедической 1 группе.
	.15 -14.45	организация двигательно - оздоровительных моментов на физкультурных занятиях
	.45- 15.10	заимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями
	.10 – 15. 25.	ОД по физической культуре в старшей группе.
	.35 – 16.05	неделя- развлечение , во второй младшей , в логопедической1 группах. неделя- развлечение в старшей , в средней группах. неделя- развлечение в подготовительной группе. неделя- развлечение в логопедической группе 2.
	.10-17.00	проведение семейного клуба « Мир здоровья».
еда	00- 8.45	тренинга гимнастика в средней, старшей, логопедической1 и логопедической2 группах
	45-9.00	подготовка атрибутов к занятиям
	00-9.10	ОД по физической культуре в первой младшей 1группе.
	20-9.30.	ОД по физической культуре в первой младшей 2 группе
	40.-9.55.	ОД по физической культуре в средней группе.
	.00- 10.50	индивидуальная работа для детей с особыми образовательными потребностями 2-й логопедической группы
	.55-12.10	ОД на прогулке в старшей и логопедической старшей группе
	.15- 13.15.	оставление рекомендаций воспитателям по проведению индивидуальной работе гимнастических упражнений для детей ВЗ
	.15 -14.00	заимодействие с музыкальным руководителем

вторг	00-8.45	тренинг гимнастика в средней, старшей, логопедической 1 и логопедической 2 группах
	8.45 - 9.00	консультация с учителем- логопедом
	9.00 – 9.20	ОД по физической культуре в средней группе
	9.30 -9.55	ОД по физической культуре в логопедической 1 группе.
	10.05 – 10.30.	ОД по физической культуре в старшей группе
	10.40 – 11.05	ОД по физической культуре в логопедической 2
	11.40 -12.10	проведение спортивного кружка «Крепышок» с детьми старших групп
	12.15 -12.45	подготовка спортивного зала и пособий к проведению мероприятий (разучивание физкультминуток считалок, элементов психогимнастики, развитие мелких мышц рук, мимики).
	12.45 – 13.15	подготовка и обновление спортивного пособия.
	13.15 – 14.00	организация двигательного - оздоровительных моментов на физкультурных занятиях.
среда	00-8.45	тренинг гимнастика в средней, старшей, логопедической 1 и логопедической 2 группах.
	9.00-9.25.	индивидуальная работа для детей с особыми образовательными потребностями 1й логопедической группы.
	9.35.-10.05.	индивидуальная работа с часто болеющими детьми.
	11.10 -11.00	ОД по физической культуре на прогулке в младшей 1, в младшей средней.
ежедневно		ежедневно проводить физкультурно- оздоровительную работу в соответствии с программой и методиками физического воспитания ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения. ежедневно проводить осмотр исправности оборудования и спортивного инвентаря. ежемесячно проводить физкультурно- спортивные развлечения. ежедневно проводить испытания спортивных снарядов.

*НОД- непосредственная образовательная деятельность с детьми.

*НОД- непосредственная образовательная деятельность с детьми.

3.1.8. Спортивные праздники и физкультурные досуги

Подготовительные группы.								
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Досуг «Туристы»	Досуг Папа, мама, я спортивная семья»	«В игровой форме»	Досуг «Весёлые ребята»	Досуг «Санки»	«Папа- гордость моя»	Моя спортивная мама»	День здоровья	Досуг Летит мой мяч»
Старшие группы								
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Досуг «Осенние старты»	Развлечение «Обруч»	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Досуг «Зимние забавы».	Досуг Лесная сказка»	Досуг «Ура! Зимние каникулы»	Развлечение Проводы русской зимы»	Досуг «Остров невезения»	Досуг «Праздник скакалки»
Средние группы								
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Досуг «Осень»	Досуг «В игровой форме»	« Ах, как весело зимой»	Развлечение «Зимние забавы».	« Мой любимый папа»	Праздник «Проводы зимы»	Досуг «В гостях у мяча»	Май
2-мл. группа								
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Досуг «Осень»	Досуг «В игровой форме»	« Зимняя сказка»	Развлечение «Мой весёлый звонкий мяч»	Досуг В игровой форме»	Развлечение Путешествие в ростоквашино»	Досуг Папа, мама, спортивная семья»	Летний спортивный праздник

