

**муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда»
(МОУ детский сад № 32)**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МОУ детский сад № 32
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детский сад № 32
_____ О. Ю.Капитанова
31.08. 2022 г.
Введено в действие приказом
от 31.08. 2022г. № 99

Рабочая программа

для детей с задержкой психического развития по освоению образовательной области
«Физическое развитие» (возрастная категория 5-8 лет)
на 2022-2023 учебный год

составил программу:
инструктор по физической культуре
Дундукова Анжелика Николаевна
Срок реализации: 1 год

Волгоград, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|---|----|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Характеристика особенностей развития детей | 5 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы | 10 |

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|---|----|
| 2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» | 12 |
| 2.1.1 Старшая группа (с 5 до 6 лет) | 12 |
| 2.1.2 Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет) | 12 |
| 2.2. Перспективный план взаимодействия с педагогами | 16 |
| 2.3. Перспективный план взаимодействия с родителями | 17 |

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- | | |
|---|----|
| 3.1. Циклограмма распределения рабочего времени | 18 |
| 3.2. Учебный план | 20 |
| 3.3. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности с детьми | 21 |
| 3.4. Развивающая предметно-пространственная среда | 27 |

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей 5 - 8 лет спроектирована и разработана на основе основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда» с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением УМО по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15 и особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Нормативно-правовой базой для разработки рабочей программы являются следующие документы:

➤ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

➤ Основная образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда».

➤ Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС.

➤ Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи.

➤ Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017г., протокол № 6/17.

➤ «Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет)» Нищевой Н.В.

➤ Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда» от 25.03.2016г.

➤ Изменения в устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда» от 04.02.2020г.

➤ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (в ред. постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015г. № 2 №41, с

изменениями, внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 НАКПИ14-281).

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- 1) развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- 2) накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;
- 3) формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- 4) формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, 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.

Принципы построения программы по ФГОС:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип полноты необходимости и достаточности (поставленные цели и задачи решаются только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

Программа предусматривает реализацию основных принципов

дошкольного образования:

- 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 (индивидуализация дошкольного 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.

Содержание Программы построено с учетом следующих методологических подходов:

- культурно-исторический подход - определяет развитие ребенка как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях;

- личностный подход - исходит из положения того, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития;

- деятельностный подход - рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка.

1.1. Характеристики особенностей развития детей с ЗПР

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) - это дети с трудностями в воспитании и обучении. Психическое развитие таких детей характеризует неустойчивость, утомляемость нервной системы, низкая работоспособность, незрелость эмоций, слабость воли, ограниченный запас общих сведений и представлений, бедный словарь, трудности звукового анализа, несформированность навыков интеллектуальной деятельности. Игровая деятельность сформирована недостаточно. Процессы восприятия и мышления замедлены. При работе с такими детьми на начальном этапе преобладают наглядно-действенные методы предъявления материала. Однако по мере совершенствования различных психических процессов и формирования устойчивых навыков у ребенка

необходимо переходить к словесно-логическим формам обучения дошкольников.

У детей с ЗПР страдает память, отсутствует умение использовать вспомогательные средства для запоминания. Необходим более длительный период для приема и переработки сенсорной информации.

Кроме того, отмечается низкий навык самоконтроля, что особенно проявляется в процессе игровой и учебной деятельности.

У детей с ЗПР слабо сформированы основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение, они не планируют свою деятельность; однако они легко принимают помощь взрослого и способны применять показанный способ действий при выполнении аналогичных заданий, осуществлять перенос знакомых умений и навыков в новые условия.

Дети отстают в речевом развитии (недостатки произношения, аграмматизм, ограниченность словаря). Недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы проявляются в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой. Характерны недостатки моторики, в особенности мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности. Существенными особенностями детей с ЗПР являются неравномерность, мозаичность проявлений недостаточности развития.

Дошкольники с ЗПР по сравнению с нормально развивающимися детьми характеризуются не соответствующим возрасту недостаточным развитием внимания, восприятия, памяти, недоразвитием личностно-деятельной основы, отставанием в речевом развитии, низким уровнем речевой активности, замедленным темпом становления регулирующей функции речи. Психологи и педагоги отмечают характерные для дошкольников с ЗПР импульсивность действий, недостаточную выраженность ориентировочного этапа, целенаправленности, низкую продуктивность деятельности. Отмечаются недостатки в мотивационно-целевой основе организации деятельности, несформированность способов самоконтроля, планирования. Особенности проявляются в ведущей игровой деятельности и характеризуются у старших дошкольников несовершенством мотивационно-потребностного компонента, знаково-символической функции и трудностями в оперировании образами-представлениями. Выражено недоразвитие коммуникативной сферы и представлений о себе и окружающих. О

моральных нормах представления нечеткие.

Показатели психического развития детей с ЗПР в возрасте четырех лет.

1. Недостаточность психомоторных функций, наглядно проявляющееся в недоразвитии мелкой и общей моторики; недоразвитие речевых функций; недоразвитие свойств внимания;

2. Недоразвитие мотивационной основы познавательной деятельности: снижение познавательной активности; негативные эмоциональные реакции при выполнении заданий и в процессе общения со сверстниками; выраженная избирательная активность (предпочтение любимым играм, в которые ребенок может играть достаточно долго); повышенная утомляемость приводит к снижению работоспособности, которое негативно отражается на усвоении учебного материала.

В свою очередь это негативно отражается на уровне развития игровой, сенсорно-перцептивной, интеллектуальной деятельности четырехлетнего дошкольника с ЗПР.

- Игровая деятельность: В процессе игровой деятельности наблюдается бедность и однообразие сюжета игры, ребенок предпочитает подвижные игры сюжетно-ролевым. Продолжительность игр небольшая, часто отвлекается на другие игры и задания. Конструктивная деятельность резко задержана. Постройки (башни, дорожки) отличаются однообразием. В процессе конструирования не выделяет форму. Как правило, отсутствует предварительный замысел постройки.

- Сенсорно-перцептивная деятельность: Ребенок с ЗПР дифференцирует цвета, оттенки и простые геометрические фигуры по подобию, иногда затрудняется в их названии. Дифференцируя простые геометрические фигуры, не использует их в процессе рисования и конструирования.

Затруднено соотнесение предметов по величине, при наводящей инструкции с заданием справляется. При ощупывании предметов отмечается замедленный темп выполнения заданий, допускает ошибки при словесном обозначении осязаемых предметов.

- Интеллектуальная деятельность:

Если с ребенком занимались,

он правильно дифференцирует количество(много, мало, один), а также может правильно называть времена года. Редко или даже никогда не задает вопросов. Недлительно сосредоточивается на задании. Затруднено называние сюжета картинки, опирается на отдельные детали. Речевое развитие отстает от возрастной нормы. Речь односложная, наблюдаются

нарушения произношения звуков, что может быть обусловлено не функциональным косноязычием, а дизартрией или другими речевыми нарушениями.

Показатели психического развития детей с ЗПРв возрасте пяти лет

1. Выраженные нарушения поведения, которые проявляются в повышенной аффектации, в снижении навыков самоконтроля, в наличии характер патологических реакций.

2. Недоразвитие познавательных процессов и речи. Особое внимание в указанный возрастной период обращают на себя особенности развития восприятия дошкольников с ЗПР, характеризующиеся ограниченным объемом. В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их сверстники. Многие стороны объекта воспринимаются ими искаженно. Особенно наглядно недоразвитие восприятия проявляется у детей с ЗПР при восприятии объектов через осязание. Наблюдается увеличение времени узнавания осязаемой фигуры, трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов.

Уровень развития игровой, сенсорно-перцептивной, интеллектуальной деятельности пятилетнего дошкольника с ЗПР характеризуется следующими особенностями:

Игровая деятельность: Интерес к игре имеется, но сюжет игры может быть однообразным. Ребенок с ЗПР предпочитает индивидуальные игры групповым.

В процессе групповых игр занимает зависимую позицию. Наблюдается непродолжительность игры, отсутствует предварительный замысел. Не проявляет активности и самостоятельности в групповых играх.

- Сенсорно-перцептивная деятельность: Знает названия цветов, правильно их дифференцирует, но использует их недостаточно в процессе рисования и конструирования (1-2 цвета). При соотнесении сложных форм наблюдается значительное число пробующих движений, что указывает на недоразвитие ориентировочной основы деятельности. Может правильно ориентироваться в сторонах собственного тела, но затруднена ориентировка в сторонах тела собеседника. В целом отмечается выраженное отставание в развитии изобразительной и конструктивной деятельности.

Интеллектуальная деятельность: Порядковый счет сформирован, возникают затруднения при сравнении количеств, особенно если они расположены в разной конфигурации или разной величины. Пересказ,

воспроизведение сюжета доступны только с помощью наводящих вопросов. Речь фразовая, но могут наблюдаться аграмматизмы и нарушения фонематической стороны речи.

Показатели психического развития детей с ЗПР в возрасте шести лет

1. Трудности в развитии зрительно-пространственных функций, что наглядно проявляется в их рисунках и конструкциях.

2. Неустойчивость внимания, своеобразные поведенческие реакции с выраженными аффективными проявлениями.

3. Снижение эффективности восприятия предметов приводит к недостаточной дифференцированности представлений. Эта особенность представлений ограничивает возможности наглядного мышления ребенка.

Уровень развития игровой, сенсорно - перцептивной, интеллектуальной деятельности шестилетнего дошкольника с ЗПР характеризуется следующими особенностями:

- Игровая деятельность: Интерес к игре имеется, но сюжет игры может быть однообразным. Ребенок с ЗПР предпочитает индивидуальные игры групповым. В процессе групповых игр занимает зависимую позицию.

- Наблюдается непродолжительность игры, отсутствует

- Сенсорно-перцептивная деятельность: В процессе зрительного и осязательного восприятия наблюдаются трудности планомерного обследования предметов: преобладают игровые, хаотичные действия с предметами, что снижает эффективность их восприятия. Путает названия неэталонных геометрических форм и цветовых оттенков. Испытывает существенные трудности при составлении сериационного ряда из предметов разной величины.

Показатели психического развития детей с ЗПР в возрасте семи лет.

Для дошкольников с ЗПР, особенно к концу дошкольного возраста, характерна значительная неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев в структуре психической деятельности. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера, а также такие характеристики деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль, работоспособность при относительно высоких показателях развития мышления.

Недостаточная познавательная активность, нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребенка, могут серьезно тормозить эффективность развития и обучения ребенка, усвоение им учебного материала. Недоразвитие эмоционально-волевой сферы отрицательно влияет на поведение дошкольников с ЗПР.

Уровень развития игровой, сенсорно-перцептивной, интеллектуальной деятельности семилетнего дошкольника с ЗПР характеризуется следующими особенностями:

- Игровая деятельность: Задержка в развитии игровой деятельности наблюдается при всех формах ЗПР, что имеет очень важное значение в подготовке к учебной деятельности. Дети чаще предпочитают подвижные игры, свойственные более младшему возрасту. Сюжетно-ролевая игра сформирована, о сюжет игры недостаточно развернут, наблюдаются повторения сюжета, подражательность. В процессе сюжетно-ролевой игры возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом, трудности выполнения определенных ролей. Они не принимают предложенную им игровую роль, затрудняются в соблюдении правил игры. Предпочитают любимые индивидуальные или парные игры.

- Сенсорно-перцептивная деятельность: Недоразвитие обобщенности, предметности и целостности восприятия негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций. В процессе дифференцировки сложных

геометрических форм наблюдаются хаотичные способы работы, без предварительной ориентировки в задании. В целом характерно выраженное недоразвитие конструктивной и изобразительной деятельности, которое наглядно проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.

- Интеллектуальная деятельность: Затруднено решение задач без опоры на наглядность. Порядковый счет сформирован, но при дифференцировке количества с трудом переключается на один признак, иногда соскальзывает на форму или цвет объектов. При обобщении методом исключения ориентируется на существенный признак предмета, но мотивировка ответа недостаточно четкая. Составляет последовательные умозаключения в рассказах средней трудности, выделяет причинно-следственные отношения, но затрудняется в составлении развернутого рассказа. Затруднено слияние знакомых букв в слоги, иногда путает схожие по звучанию звуки или по начертанию буквы. Процесс чтения формируется медленно.

Все вышеназванные линии развития задают тон психофизическому, личностному и социальному развитию дошкольника и позволяют более четко определить специфические образовательные потребности ребенка с задержкой психического развития на дошкольном этапе воспитания с учетом структуры отклоняющегося развития, уровня актуального развития и состояния здоровья каждого воспитанника.

Организация образовательной деятельности с детьми с задержкой психического развития (ЗПР) осуществляется в соответствии на основе программ: С.Г. Шевченко «Программа коррекционно- развивающего воспитания и подготовки к школе детей с ЗПР», методических разработок Н. Ю. Боряковой, М.А. Касициной, Е.А. Екжановой «Организация коррекционно- педагогического процесса в детском саду для детей с задержкой психического развития».

Таким образом, дети с ЗПР требуют глубокого, всестороннего их изучения (выявление индивидуальных особенностей, уровня развития познавательной деятельности и эмоционально- волевой сферы, потенциальных возможностей развития, запаса знаний и представлений об окружающем мире, умений и навыков в различных

видах деятельности). Выявлять, изучать и компенсировать отставание в развитии детей необходимо в условиях детских садов как можно раньше, важно не упустить возраст, когда нервная система является наиболее пластичной и есть возможность использовать компенсаторные возможности ребенка.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К 3-4 годам ребенок:

- умеет строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегают, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели; подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

К 4-5 годам ребенок:

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях); соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;

- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;

- ловит мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;

- принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;

- поднимается по гимнастической стенке чередуя шагом, не пропуская реек, до 2м двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

К 5-6 годам ребенок:

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;

- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;

- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;

- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);

- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;

- самостоятельно проводит подвижные игры;

К 6-7 годам ребенок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;

- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
 - сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
 - сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
 - отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
 - энергично подтягивается на скамейке различными способами.
- Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
- организывает игру с группой сверстников.

Система оценки результатов освоения Программы

Педагогическая диагностика направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов. Способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности.

Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОО определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;
- личностных особенностей ребенка;
- поведенческих проявлений ребенка;
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1 Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Прыжки.

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

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

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

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

2.1.2 Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Прыжки.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Равновесие.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию

физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 2 мин. - старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин. - 2- я младшая и средняя группы, 2 мин. - старшая и

подготовительная к школе группы.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре): 22 мин. - старшая группа, 26 мин. -

подготовительная к школе группа

Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области «Физическое развитие»:

1 традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2 тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);

3 игровое (подвижные игры, игры-эстафеты);

4 сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5 с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6 по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации Программы укрепляется материально

техническая и учебно- спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки

вверх-

вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и

координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

2.2. Перспективный план взаимодействия с педагогами

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3. Перспективный план взаимодействия с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

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

План взаимодействия с родителями воспитанников.

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно- оздоровительному направлению на групповых собраниях. Выступление на родительском собрании на тему « Особенности физического развития детей 3 – 4 лет, 4 – 5 лет, 5- 6 лет, 6- 7 лет »
Октябрь	Консультация. « Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой ».
Ноябрь	Консультация . « Как выбрать для ребенка

	<i>игрушку 3 – 4 лет, 4 – 5 лет, 5- 6 лет, 6- 8 лет»»».</i> Праздник: <i>«Моя спортивная семья»</i>
<i>Декабрь</i>	Консультация. <i>«Подвижные игры с детьми 5- 6, 6- 8 лет в семье и на прогулке зимой»</i>
<i>Январь</i>	Оформление стенда <i>«Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).»</i> Консультация <i>«Воспитание здорового ребенка в семье»</i>
<i>Февраль</i>	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
<i>Март</i>	Консультация. <i>«Как провести выходной день с пользой».</i> Консультация <i>«Профилактика сколеоза»</i>
<i>Апрель</i>	Фотовыставка <i>«Вот так мы спортом занимаемся!»</i> Консультация <i>«Профилактика плоскостопия».</i>
<i>Май</i>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы
<i>Июнь</i>	Консультация для родителей : <i>«Солнце доброе и злое»</i>
<i>Июль</i>	Консультация для родителей : <i>« Что должно быть в домашней аптечке »</i>
<i>Август</i>	Консультация для родителей : <i>«Укусы насекомых»</i>

3.2. Учебный план

Срок реализации программы 2 года.

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанник спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

В,

Образовательная	Период	Группа (количество НОД)	
		Стар. гр.	Подг. гр.
Двигательная деятельность	Неделя (кол-во)	3	3
Продолжительность непосредственно образовательной (в минутах)		25 мин.	30 мин.
Максимальный объем недельной образовательной нагрузки в минутах		75 мин.	90 мин.
Двигательная деятельность	Год	108	108
Максимальный объем образовательной нагрузки в год в часах		135	162

Формы реализации программы:

1. Физкультурные занятия
2. Дополнительные занятия физическими упражнениями
3. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. Физкультурно- массовые мероприятия
5. Индивидуальные занятия
6. Самостоятельная деятельность детей
7. Коррекционная работа

Тематический план
Образовательная область «Физическое развитие»

Разновидность основанных движений, спортивных упражнений, элементов спортивных игр	Содержание раздела	
	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Ходьба</i>	<p>1. в полуприседе; с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»);</p> <p>3. с заданиями (с хлопками, различными положениями рук);</p> <p>4. с закрытыми глазами (3-4м)</p> <p style="text-align: center;"><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</i></p> <p>1. «Быстро шагай, стоп»;</p> <p>2. «Собери грибы»;</p> <p>3. «Найди свое место»;</p> <p>4. «Один -двое»;</p> <p>5. «Холодно - горячо»;</p> <p>6. «Круговорот»</p>	<p>1. в разных построениях (в колонне по парам, четверками, в круге, в шеренге);</p> <p>2. с различными движениями рук;</p> <p>3. гимнастическим шагом;</p> <p>4. скрестным шагом;</p> <p>5. выпадами;</p> <p>6. в приседе;</p> <p>7. спиной вперед;</p> <p>8. приставными шагами вперед и назад;</p> <p>9. с закрытыми глазами</p> <p style="text-align: center;"><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</i></p> <p>1. «Фигурная ходьба»;</p> <p>2. «Пройди бесшумно»;</p> <p>3. «Построй шеренгу, круг, колонну»;</p> <p>4. «Тройка»;</p> <p>5. «Стоп»;</p> <p>6. «Серая утка»</p>
<i>Бег</i>	<p>1. на носках;</p> <p>2. с высоким подниманием колен;</p> <p>3. через предметы и между ними;</p> <p>4. со сменой темпа;</p> <p>5. в медленном темпе 350 м по пересеченной местности;</p> <p>6. в быстром темпе 10м (3-4 раза), 20-30 м(2-3 раза);</p> <p>7. челночный бег 3*10м в медленном темпе (1,5-2 мин)</p> <p style="text-align: center;"><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</i></p> <p>1. «Горелки с платком»</p> <p>2. «Найди свое место»;</p> <p>3. «Лошадки»;</p> <p>4. «Гуси - лебеди»;</p> <p>5. «Мышеловка»;</p> <p>6. «Караси и щука»;</p> <p>7. «Скворечники»;</p> <p>8. «Перемени предмет»</p>	<p>1. сильно сгибая ноги в коленях;</p> <p>2. спиной вперед;</p> <p>3. выбрасывая прямые ноги вперед;</p> <p>4. через препятствия - барьеры, набивные (высотой 10-15 см);</p> <p>5. со скакалкой;</p> <p>6. с мячом;</p> <p>7. по доске, по бревну;</p> <p>8. из разных стартовых положений (сидя, «по - турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.);</p> <p>9. в сочетании с прыжками, подлезанием;</p> <p>10. с наименьшим числом шагов;</p> <p>11. в спокойном темпе по 2-3 минут;</p> <p>12. 2-4 отрезка по 100-150 м в ходьбой;</p> <p>13. в среднем темпе по пересеченной до300м.;</p> <p>14. челночный бег (5*10м);</p> <p>15. в быстром темпе 10м 3-4 раза с</p> <p>16. наперегонки;</p> <p>17. на скорость - 30 м</p> <p style="text-align: center;"><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</i></p> <p>1. «Быстро возьми, быстро положи»;</p> <p>2. «Перемени предмет»;</p> <p>3. «Ловишка - бери ленту»;</p> <p>4. «Совушка»;</p> <p>5. «Чье звено соберется быстрее»;</p> <p>6. «Кто скорее докатит обруч до флажка»;</p> <p>7. «Два мороза»;</p>

		9. «Горелки»
<i>Прыжки</i>	<p>1. на месте: ноги скрестно - ноги врозь;</p> <p>2. одна нога вперед, другая назад;</p> <p>3. попеременно на правой и левой ноге 4-5 м;</p> <p>4. через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см);</p> <p>5. вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высота до 20см);</p> <p>6. подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки;</p> <p>7. в длину с места (80-90 см);</p> <p>8. в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м;</p> <p>9. в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м;</p> <p>10. в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40см);</p> <p>11. через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся;</p> <p>12. через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Лягушки и цапли»;</p> <p>2. «Кто сделает меньше прыжков»;</p> <p>3. «Парашютики»;</p> <p>4. «На одной ножке по дорожке»;</p> <p>5. «Прыгуны»;</p> <p>6. «Лягушки в болоте»;</p> <p>7. «Не задень»</p>	<p>1. на двух ногах на месте с поворотом кругом;</p> <p>2. смещая ноги вправо - влево;</p> <p>3. сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза;</p> <p>4. продвигаясь вперед на 5-6 м;</p> <p>5. перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом;</p> <p>6. перепрыгивание через 6-8 набивных мячей весом 1 кг;</p> <p>7. перепрыгивание на одной ноге линии, веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;</p> <p>8. выпрыгивание вверх из глубокого приседа;</p> <p>9. подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см;</p> <p>10. впрыгивание с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивание с них;</p> <p>11. в длину с места (не менее 100см);</p> <p>12. в длину с разбега (не менее 170-180 см);</p> <p>13. в высоту с разбега (не менее 50см);</p> <p>14. через короткую скакалку разными способами:</p> <p>на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу;</p> <p>15. бегать со скакалкой;</p> <p>16. через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой;</p> <p>17. перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку;</p> <p>18. перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать;</p> <p>19. пробегать под вращающейся скакалкой парами;</p> <p>20. через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Лягушки и цапли»;</p> <p>2. «Не попадись»;</p> <p>3. «Волк во рву»;</p> <p>4. «Пингвины с мячом»;</p> <p>5. «С кочки на кочку»;</p> <p>6. «Кто сделает меньше прыжков»</p>
<i>Катание, бросание, ловля</i>	<p>1. прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30см, длина 3-4м);</p> <p>2. бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд;</p> <p>3. одной рукой - 4-6 раз подряд;</p> <p>4. отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м);</p> <p>5. перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю);</p> <p>6. метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2м)</p>	<p>1. бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями;</p> <p>2. из одной руки в другую с отскоком от пола;</p> <p>3. перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расст. 3-4м);</p> <p>4. из положения сидя «по-турецки»;</p> <p>5. через сетку;</p> <p>6. перебрасывание набивного мяча весом 1 кг;</p> <p>7. бросание в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.);</p> <p>8. метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м;</p> <p>9. в движущуюся цель;</p> <p>10. метание вдаль на расстояние не менее 6-12 м.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p>

	<p>с расстояния 3,5-4 м.; 7. метание вдаль на 5-9 м.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шмель»; 2. «Мяч сквозь обруч»; 3. «Мяч среднему»; 4. «Ловкая пара»; 5. «Ловишки с мячом»; 6. «Мяч водящему»; 7. «Брось догони»; 8. «Обруч через тоннель» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кого назвали, тот ловит мяч»; 2. «Стоп»; 3. «Кто самый меткий»; 4. «Охотники и звери»; 5. «Ловишки с мячом»; 6. «Не упусти мяч»; 7. «Передал - садись»; 8. «Играй, играй, мяч не теряй»
<i>Ползание и лазание</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; 2. подтягивание на скамейке с помощью рук; 3. передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; 4. ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна); 5. подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см); 6. лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа; 7. лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног; 8. лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Медведи и пчелы»; 2. «Пожарные на учениях»; 3. «С мячом под дугой»; 4. «Кто скорей через обручи к флажку» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 2. на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; 3. по бревну; 4. проползание под гимнастич. скамейкой, под несколькими пособиями подряд; 5. перелезание через гимнаст. стенку и спускание с ее противоположной стороны; 6. переход с пролета на пролет гимнаст. стенки по диагонали; 7. влезание на лестницу и спускание с нее быстро; 8. меняя темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движения рук и ног; 9. лазание по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (вос -ль поддерживает конец каната) выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки, перехватывая канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); 10. влезание на канат на доступную высоту. <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перелет птиц»; 2. «Ловля обезьян»; 3. «Рыбки»
<i>Упражнения в равновесии</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба через предметы (высотой 20-25см); 2. по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см); 3. ходьба по гимнаст. скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками; 4. ходьба по шнуру (8-10м); 5. бревну (высота 25-30см, ширина 10см); 6. с мешочком на голове (500гр); 7. по пенькам; 8. спиной вперед (3-4м); 9. приставным шагом приседанием; 10. шагом на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении; 11. полуприседание с выставлением ноги 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по гимнастич. скамейке: боком приставным шагом; 2. неся мешочек с песком на спине; 3. приседание на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; 4. поднимание прямой ноги вперед и делая под ней хлопок; 5. ходьба по гимнаст скамейке, посередине остановка и перешагивание палки (обруча, веревки), которую держат в руках; 6. приседание и поворот кругом, вставание и ходьба дальше; 7. перепрыгивание ленточки, ходьба дальше; 8. стойка на скамейке, прыжок и мягкое приземление на нее; 9. прыжки, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности; 10. ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; 11. стойка на носках;

	<p>2. «Шагай через кочки»;</p> <p>3. «Бегом по горке»;</p> <p>4. «Юные гимнасты»;</p> <p>5. «Совушка»;</p> <p>6. «Жмурки с колокольчиком»;</p> <p>7. «Дружные пары»</p>	<p>12. стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p> <p>13. то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке;</p> <p>14. повороты кругом, взмахивая руками вверх;</p> <p>Сбалансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг);</p> <p>16. кружение с закрытыми глазами, остановка, сделать фигуру.</p> <p><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</i></p> <p>1. «Кто дольше на одной ноге»;</p> <p>2. «Совушка», «Стоп», «Паук и мухи»;</p> <p>3. «Бой пегухов»;</p> <p>4. «Бег в мешке»;</p> <p>5. «Не урони шарик»;</p> <p>6. «Накорми кролика»;</p> <p>7. «Большая птица»;</p> <p>8. «Петрушки на скамейке»;</p> <p>9. «Присядка»;</p> <p>10. «Через холодный ручей»</p>
<i>Построен ия, перестрое ние</i>	<p>1. из шеренги в колонну;</p> <p>2. в две колонны;</p> <p>3. в два круга;</p> <p>4. по диагонали;</p> <p>5. «змейкой» без ориентиров.</p> <p>6. повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</p>	<p>1. быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев);</p> <p>2. в шеренгу;</p> <p>3.равнять в колонне, в шеренге, в круге;</p> <p>4. перестроение из одной колонны в несколько на ходу;</p> <p>5. из одного круга в несколько;</p> <p>6. делать повороты направо и налево;</p> <p>7. расчет на «первый - второй», после чего перестроение из одной шеренги в две;</p> <p>8. при построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами;</p> <p>9. делать повороты на углах во время движения;</p> <p>10. останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>
<i>Футбол</i>	<p>1. отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении;</p> <p>2. обведение мяча между и вокруг предметов;</p> <p>3. отбивание мяча о сетку;</p> <p>4. передача мяча ногой друг другу (3-5м);</p> <p>5. игра по упрощенным правилам.</p>	<p>1. передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расст. 3-4м);</p> <p>2. подкидывание мяча ногой, ловля руками (индивидуальное задание);</p> <p>3. ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами;</p> <p>4. попадание мячом в предметы;</p> <p>5. забивание мяча в ворота.</p>
<i>Настольн ый теннис</i>	<p>1. правильно держать ракетку;</p> <p>2. выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбросить и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т.д.);</p> <p>3. отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.</p>	<p>1. правильно держать ракетку;</p> <p>2. выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбросить и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т.д.);</p> <p>3. отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.</p>
<i>Городки</i>	<p>1.бросание биты сбоку;</p> <p>2. выбивание города с кона (5-6м) и полукона (2-3м).</p>	<p>1. броски биты сбоку;</p> <p>2. от плеча занимая правильное исходное положение;</p> <p>3. знание 4-5 фигур;</p> <p>4. выбивание города с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.</p>

<i>Баскетбол</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. перебрасывание мяча друг другу от груди 2. ведение мяча правой и левой рукой; 3. забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; 4. игра по упрощенным правилам. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении; 3. ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу у пола и т.п) и с различных сторон; 4. бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; 5. ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу; 6. освоение правил, игра по упрощенным правилам.
<i>Хоккей</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы; 2. прокатывание шайбы клюшкой друг другу; 3. задержка клюшкой шайбы; 4. попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. 5. забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы; 2. прокатывание шайбы клюшкой друг другу; 3. задержка клюшкой шайбы; 4. обведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; 5. забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; 6. попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с
<i>Санки</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. катание с горки по одному и парами; 2. катание друг друга по ровному месту. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок); 2. выполнение разнообразных игровых заданий: проехать в «воротики», попасть снежком в цель поворачивать; 3. игры - эстафеты.
<i>Лыжи</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом» 2. повороты на месте влево (вправо); 3. подъем в горку «лесенкой»; 4. спуск в низкой стойке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. передвижение переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину; 2. ходьба на лыжне не менее 600м в среднем темпе; 3. 2-3 км в спокойном темпе; 4. повороты переступанием в движении; 5. подъем на горку «лесенкой», «елочкой»; 6. спуск с горки в низкой и высокой стойке; 7. торможение.

3.5.Развивающая предметно-пространственная среда

Функциональная предметно – пространственная развивающая среда в физкультурном зале и спортивных площадках ДОО способствует решению задач всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования коммуникативного поведения, творчества.

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

Региональный компонент

На основе диагностики, с учетом природно – климатических условий средней полосы России, разработана система обучения спортивным играм и упражнениям детей 3 – 7 лет.

Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л. Н. Волошиной для детей старшего дошкольного возраста, программа и технология «Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет» направлена на гармоничное физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, интересов, физической подготовленности. Программа предполагает использование спортивных игр, упражнений в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями, ориентирована на выработку самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Программа «Играйте на здоровье» руководствуется:

- общедидактическими принципами и ведущими положениями дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития при построении воспитательно – образовательного процесса;
- комплексным подходом к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также приемов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;
- максимальной вариативностью использования предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

Образовательные задачи программы «Играйте на здоровье»:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально – волевых качеств;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Образовательная деятельность по программе «Играйте на здоровье» реализуется по 11 разделам.

В каждом разделе определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико - тактической и морально - волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Игры, игры - упражнения построены на разнообразных двигательных действиях. В программе предложены задания, тесты для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Контрольные нормативы не предлагаются, т.к. позиция авторов программы заключается в том, чтобы оценивать результаты деятельности ребенка в сравнении с его собственными достижениями. Если есть улучшение результатов - значит, программа реализуется эффективно. Занятия по программе проводятся на свежем воздухе в игровой форме 2 - 3 раза в неделю в соответствии с графиком и планом. Каждый педагог из предложенного многообразия заданий может выбрать задания, адекватные потенциальным возможностям ребенка.

Используется многообразие методов работы для выработки у детей системы мотивов и стимулов.

Применяются как педагогические, так и специфические методы физического воспитания, в том числе приемы, направленные на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек – заданий, совместные игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы.

Литература:

1. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе « Детство» Примерная образовательная программа дошкольного образования - СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО _ ПРЕСС», 2014.
2. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье» - Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет Москва 2004
3. Л.Н. Волошина. Т.В. Курилова «Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет»
4. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва Просвещение 1992
5. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет Москва 2006
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду средняя группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2011
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2011
8. Моргунова О.Н. ТЦ « Учитель» Воронеж 2005
9. Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Издательство « Детство – Пресс», Санкт – Петербург.
10. Л.Н. Волошина « Игра городки в начальной школе» Белгород 2011г.
11. «Физическая подготовка ребенка к школе» под редакцией Л.Н. Володиной Белгород 2012 г.
12. Т.В. Хабарова «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» Издательство « Детство – Пресс», Санкт – Петербург.2012 г.
13. О.М. Литвинова « Физкультурные занятия в детском саду» Издательство Ростов – на – Дону 2014 г.
14. Научно – практический журнал « Инструктор по физической культуре».
15. Методический комплект программы «Детство» под редакцией М.С.Анисимовой, Т.В. Хабаровой. ООО «Издательство «Детство - пресс»,2016г
16. Н.Г.Коновалова Занятия корригирующей гимнастикой «Профилактика нарушения осанки у детей» Волгоград Издательство «Учитель», 2016г
17. Е.А. Бабенкова, Т.М, Параничева. «Подвижные игры на прогулке» ООО «ТЦ Сфера», 2015г.
18. Л.Л.Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Санкт –Петербург Детство-Пресс, 2017г