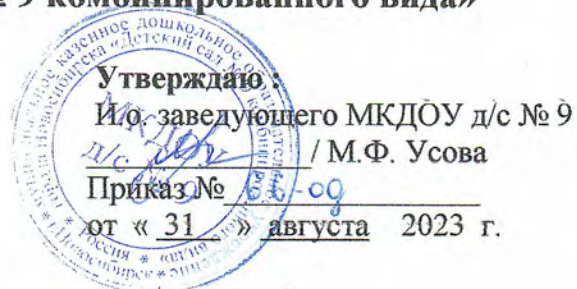


муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад № 9 комбинированного вида»

Принято:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.



# ПРОГРАММА

## по физическому развитию

### «Растим детей здоровыми, крепкими и ловкими»



Автор- составитель:  
Жучкова Светлана Анатольевна  
старший воспитатель, высшая кв. категория

Новосибирск  
2023

## Содержание

№ п/п	Содержание	Страница
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации программы	4
1.2.	Цели и задачи программы для детей с ОНР и ЗПР	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	7
1.4.	Характеристика физического развития детей дошкольного возраста	7
1.5.	Возрастные и индивидуальные особенности развития детей с ОНР и ЗПР	14
1.6.	Планируемые результаты	15
1.7.	Система оценки результатов освоения программы	21
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2. 1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников	26
2.2	Образовательная область «Физическое развитие»	27
2.3.	Особенности организации занятий физической культуры с детьми с ОНР и ЗПР	35
2.4.	Коррекционная направленность работы с детьми ОНР и ЗПР	37
2.5.	Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы	42
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	46
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	47
2.8.	Использование образовательных технологий	49
2.9.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	55
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	59
3.2.	Организация жизнедеятельности воспитанников. Двигательный режим.	60
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	61
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	63
3.5.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения	67



# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. *Пояснительная записка*

Забота о здоровье ребенка сегодня занимает приоритетные позиции. Одна из главных задач дошкольного образования – сохранение и укрепление здоровья детей, становление у них ценностей здорового образа жизни. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Педагоги, родители стараются сделать все, чтобы ребенок рос здоровым. Но их усилия достигнут результата лишь при одном условии: если к этому будет стремиться сам ребенок, если он, поняв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о своем здоровье.

Возможно ли это? Как маленькому ребенку освоить эту важную науку заботы о здоровье? В состоянии ли ребенок знания и умения сделать своим, личностно значимым достоянием?

Академик А.Е. Амосов сказал: «Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам». Как это здорово, если ребенок сам «покоряет вершину здоровья», а взрослые помогают, поддерживают, сопровождают.

Для этого нужно:

- пробудить в ребенке энергетические силы самооздоровления (самотивацию);
- подвести детей к осознанию субъективности понятия «здоровье», как «вершины, на которую человек должен подняться сам» (самосознание);
- помочь детям в овладении элементарными (доступными) способами саморегулирования и саморазвития (самосозидание).

А еще необходимо помнить:

Интерес ведет к увлечению,

Увлечение – к усердию,

Усердие дает умение,

Умение рождает уверенность,

Уверенностью достигается успешность.

Ведущим видом деятельности дошкольников является игра, значит, она и будет главной в воспитании ценностей здорового образа жизни.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 10 %, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

***Программа "Растим детей здоровыми, крепкими и ловкими"*** комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и формирования предпосылок здорового образа жизни, физического развития дошкольников.

Данная программа разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 25 июля 2022 года ;
- Конвенции о правах ребенка ООН;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях (Постановление от 15мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049–13»);
- СП 2.4.3648-20 – «Новые санитарно -эпидемиологические требования (СанПиН) и правила для детских садов, школ», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) с изменениями на 21 января 2019 года ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ д/с № 9.

### 1.1. Цели и задачи реализации программы

**Цель программы:** создание системы мероприятий, направленных на развитие психофизических качеств и приобретение детьми двигательных навыков, укрепление здоровья и профилактику нарушений осанки, становление ценностей здорового образа жизни, на различных возрастных этапах дошкольного детства.

#### **Задачи программы:**

- ❖ Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- ❖ Способствовать формированию компетентностей здорового образа жизни через выполнение необходимых гигиенических процедур, режима дня, смены видов деятельности и двигательной активности в игровой форме и поисково-экспериментальной деятельности;
- ❖ Обогащать двигательный опыт через различные виды движений, формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- ❖ Развивать психофизические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию и т.д.) в процессе выполнения основных видов движений и развивающих упражнений;
- ❖ Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы и развитию мелкой и крупной моторики с использованием традиционных и нетрадиционных технологий (пальчиковых игр, упражнений на релаксацию);
- ❖ Формировать потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать в процессе времени пребывания в детском саду и на прогулке, с использованием подвижных и спонтанных игр.

## **1.2. Цели и задачи программы для детей с ОНР и ЗПР.**

**Целью** является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР и ЗПР в детском саду путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

### **Задачи:**

- ❖ Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- ❖ Закаливание организма с целью укрепления сердечно - сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- ❖ Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- ❖ Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- ❖ Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- ❖ Формирование широкого круга игровых действий;
- ❖ Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ❖ Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

### **Специальные задачи физического развития детей с ОНР и ЗПР:**

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

**Развитие речевого дыхания.** Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»).

**Развитие речевого и фонематического слуха.** Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного

цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.

**Развитие звукопроизношения.** При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

**Развитие выразительных движений.** Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

**Развитие общей и мелкой моторики.** Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала - нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

**Развитие ориентировки в пространстве.** Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии - нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом»),

«Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: в, на, около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

**Развитие коммуникативных функций.** Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

**Развитие музыкальных способностей.** Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры.

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

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

#### **1.4.**

***Программа опирается на научные принципы построения:***

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

### **1.5. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста**

#### **Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет (средняя группа)**

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой



действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане физического развития компетентность ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изо деятельности и т.д.), инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник по - прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

#### **Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет:**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер. Дети способны различать различные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качеств.

Приёмы обучения движениям разнообразны: показ и объяснения, указания, пояснения, игровые приёмы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточить внимание ребёнка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Поощрения, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

Используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей. При обучении основным видам движений используются игровые приёмы,

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приемы обучения различные. Например, при перестроении в колонну по двое, можно использовать зрительные ориентиры. Детям предлагается встать парами (взявшись за руки) А затем разойтись в сторону за направляющими, которые должны остановиться у определенных



ориентиров. При перестроении в три колонны, воспитатель называет направляющих, которые пойдут к ориентирам. Педагог показывает и объясняет: чтобы было удобно выполнять упражнение, надо разомкнуться - поднять руки вперед, в стороны.

В занятие следует включать шесть-семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре-шесть раз. Необходимо учить детей занимать правильное исходное положение. Пока упражнение не освоено, даётся наглядный образец его выполнения. Особое внимание уделяется тому, чтобы ребёнок не задерживал дыхание.

В средней группе закрепляется умение ходить, координируя движение рук и ног. Для этого в водной части занятия используется ходьба с ускорением и замедлением, а также чередование ходьбы с бегом. Ходьба на носках со сменой положения рук, способствует закреплению навыка сохранять правильную осанку. Ходьба на пятках и наружных сторонах стоп (5- 10 секунд) проводится в чередовании с другими видами ходьбы, при обучении ходьбе мелким и широким шагом используются зрительные ориентиры.

Упражняя детей в беге, особое внимание уделяется развитию ритмичности, обучение активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком. В содержание занятия должны входить легкий бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут и бег на скорость.

Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить сочетать отталкивание со взмахом рук.

При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча дети мягко касаются этих предметов пальцами, точно направляя их движение. Обучая приёмам отбивания мяча о землю, педагог показывает и объясняет, что рука должна быть согнута в локте, встречать мяч надо ладонью с разведёнными пальцами, как бы обхватывая его, отбивать мяч мягким надавливанием сверху всей кистью.

В упражнения на метание дети учатся занимать правильное исходное положение. При метании правой - левой рукой вперед выставляется противоположная нога. После этого надо прицелиться, замахнуться и бросить предмет, добиваясь тем самым слитности замаха и броска. При обучении броска на дальность целесообразно использовать зрительные ориентиры.

В средней группе дети учатся подлезать под предметы, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, с опорой на стопы и ладони, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки. Пока выполняет заранее подготовленный ребёнок, педагог даёт объяснение. При обучении лазанию особое внимание уделяется преодолению чувства страха, неуверенности. При лазанье по лестнице сверху вниз детей надо приучать спускаться до нижней перекладины и сходить спокойно - не спрыгивая.

С развитием навыка сохранения равновесия в ходьбе и беге упражнения усложняются за счет дополнительных заданий (пройти по гимнастической скамейке, перешагнуть через кубики, держать на ладони предмет). Эффективны также статические упражнения.

В подвижной игре дети учатся исполнять роль ведущего и другие

ответственные роли, выбирать ведущих, используя короткие и понятные считалки, можно требовать от детей точного выполнения правил игры (когда догоняешь - слегка прикоснись; если к тебе прикоснулись - отойди в сторону).

### ***Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 лет. (старшая группа)***

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

### ***Характеристика физического развития детей 5-6 лет:***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требование к их выполнению, большее внимание уделять развитию психофизических качеств, дружеских взаимоотношений.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети.

Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют успешному усвоению программного материала, сохранению бодрого настроения, увеличению двигательной активности.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей: подгрупповой, поточный, фронтальный, индивидуальный.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командами: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться, размыкаться.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть-восемь общеразвивающих упражнений из разных положений по пять-восемь раз. Общеразвивающие упражнения должны выполняться согласованно.

Новое упражнение следует назвать, показать, сопровождая показ объяснениями. На этапе закрепления и совершенствования движений можно использовать музыку.

Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. При ходьбе на носках ребёнок должен двигаться выпрямившись, чуть сгибая ноги в коленях; при ходьбе на пятках, на внешней стороне стопы двигаться ритмично, в общем темпе, стараясь выпрямиться.

При обычном беге ногу ставят на пятку с перекатом на всю ступню и дальнейшем переходом на носок. Обычный бег должен длиться 35-40 секунд в чередовании с ходьбой. Дозировка непрерывного бега в медленном темпе с 1,5 минут увеличивается до 2 минут. Непрерывный бег на носках с высоким

подниманием коленей продолжается 10-20 секунд и повторяется два-три раза в чередовании с ходьбой. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приемов.

Ребенок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дети учатся прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад. Дети учатся прыжкам с высоты (40см), в длину и вверх с места. При прыжках в длину закрепляется умение энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сохраняя равновесие, делать взмах руками во время отталкивания и выносить ноги вперед при полёте. Прыгая в длину с разбега, важно научить не останавливаться и не замедлять разбег перед отталкиванием одной ногой, приземляться на пятки с последующим перекатом на всю ступню, сгибая ноги в коленях, сохраняя равновесие.

В прыжках в высоту с разбега детей учат сочетать разбег и толчок, выполнять толчок одной ногой, мягко, эластично приземляться на носки с последующим перекатом на всю ступню (ноги согнуты, руки вперед). Приемами обучения детей прыжкам в высоту с разбега служат: наглядный образец, объяснение, поощрение, зрительные ориентиры с обязательной страховкой.

Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры.

При отбивании мяча об пол, стоя на месте или в движении, мяч отбивают справа от носка правой ноги или слева от носка левой ноги, чтобы не задеть его при ходьбе.

При обучении метанию в цель необходимо: принять правильное исходное положение, прицелиться, замахнуться. Вначале следует продемонстрировать это движение в целом, затем с акцентом на выполнении его элементов. Метание в цель и на дальность производится разными способами: из-за спины через плечо, прямо рукой сверху, прямо рукой снизу, прямо рукой с боку.

В старшей группе ползание и лазание усложняются. Вводится ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствия, лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, пролезание в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком).

Все виды упражнений на равновесие требуют от ребёнка сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Здесь целесообразно использовать природные условия.

### ***Характеристика физического развития детей 6 -7 лет (подготовительная к школе группа)***

Всю работу по физическому воспитанию в подготовительной группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить её, объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснения, показ новых сложных



упражнений, отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, Это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков.

На седьмом году жизни дети должны самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчет на первый-второй.

Воспитатель использует все приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений: команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования.

На одном занятии дети выполняют восемь-десять общеобразовательных упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть-восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе в зависимости от степени новизны и трудности. Необходимо продолжать учить детей правильно принимать исходное положение, точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности, красоты.

Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук. Для развития скорости бега используются элементы соревнований, подвижные игры, повторный бег на расстояние 20-30 м с небольшой паузой и возвращением к старту спокойным шагом, а также бег на такую же дистанцию с постепенным ускорением. В беге на скорость нужно формировать умение ставить ногу вначале на носок. Упражняя детей в медленном беге, их учат эластично ставить ногу, активно действовать руками.

При прыжках в длину с места отрабатывается техника: перед прыжком ноги слегка расставлены, согнуты в коленях; энергичное движение рук в момент отталкивания и вынос обеих ног вперед как можно дальше. Для увеличения дальности прыжка используются зрительные ориентиры. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким: взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Необходимо учить детей разбегаться с отталкиванием слитно, без остановки, выполнять полет, группироваться, подтягивая обе ноги, выносить ноги вперед и приземляться перекатом с пятки на всю стопу, руки вперед, слегка в стороны. Также проводятся разнообразные прыжки со скакалкой.

Продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами: снизу, от груди, из-за головы.

Обучая детей метанию на дальность, воспитатель напоминает исходное положение, замах, энергичный бросок - активизируя движение кисти и выпрямляя руку.

Для формирования чувства равновесия выполняются: приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. Продолжается работа по формированию статического равновесия.

## **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей с ОНР и ЗПР.**

**Физическое развитие детей.** Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи и задержкой психического развития присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 4-5 лет с ОНР***

Результаты обследования физической подготовленности детей выявили следующие результаты. Двигательная сфера детей отмечена нарушениями сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности: недостаточной зрительно-моторной координацией, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве. У детей, в своём большинстве, отсутствуют навыки элементарной ориентировки в пространстве, умение движения по ориентирам. В некоторых случаях отмечено отсутствие эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них. Дети ещё не умеют контролировать достижение игрового результата в соответствии с игровой задачей, отвечать на вопросы педагога о ходе игры и предполагаемом результате.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 5-7 лет с ОНР***

Обследование физической подготовленности дошкольников показало следующие результаты состояния их двигательной сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития

обуславливает специфические особенности мышления.

Дети с ОНР и ЗПР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 4-7 лет с ЗПР***

Обследование физической подготовленности дошкольников выявило следующие результаты состояния их двигательной сферы. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще значительное отставание в развитии двигательной сферы. Дети часто напряжены, движения импульсивные, скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеют действовать по указанию воспитателя, реакция на сигнал замедленная. При выполнении большинства упражнений их темп замедленный, требуется неоднократный повтор показа упражнений. Наряду с интересом к играм частое нарушение их правил.

#### **1.6. Планируемые результаты**

***К концу учебного года воспитанник средней группы детского сада по физической культуре умеет:***

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами

правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

\*\*\*\*\*

***К концу учебного года у воспитанника средней группы детского сада сформированы начальные представления о здоровом образе жизни:***

🕒 Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле)

🕒 Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

🕒 Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).

\*\*\*\*\*

***К концу учебного года воспитанник старшей группы детского сада по физической культуре умеет:***

- Ходить и бегать, легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.



- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

***К концу учебного года у воспитанника старшей группы детского сада сформированы начальные представления о здоровом образе жизни:***

- 🔔 Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу
- 🔔 Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- 🔔 Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- 🔔 Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- 🔔 Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- 🔔 Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

\*\*\*\*\*

***К концу учебного года воспитанник подготовительной к школе группы детского сада по физической культуре умеет:***

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

***К концу учебного года у воспитанника подготовительной к школе группы детского сада сформированы начальные представления о здоровом образе жизни:***

🔔 Усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуется только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном. Правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенной последовательности, следит за чистотой одежды и обуви.

🔔 Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека). Знает о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье, применяет в жизни.

***Ожидаемый результат:*** овладение детьми основными видами движений, повышение интереса к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, умение самостоятельно организовать и реализовать двигательной потребности; снижение заболеваемости, сформированность компетентностей здорового образа жизни, умение применять навыки профилактики по сохранению и укреплению здоровья, улучшение психологического микроклимата.

Конечным **результатом освоения программы для детей с ОНР и ЗПР** является **сформированность интегративных качеств ребенка** (физических, интеллектуальных, личностных):

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. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения;

Имеют представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширены представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья). Имеют представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие.

Знают некоторые факты истории олимпийского движения.

Знают основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Промежуточные (по каждой возрастной группе) и итоговые результаты освоения Программы для детей с ОНР и ЗПР**

### ***Группа детей среднего дошкольного возраста с ОНР (4-5 лет)***

#### **Ребёнок:**

- ❖ обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.);
- ❖ обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве (движения по сенсорным дорожкам и коврикам и т.п.);
- ❖ реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- ❖ выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре;
- ❖ стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- ❖ использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого;
- ❖ с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические движения, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

### ***Группа детей старшего дошкольного возраста с ОНР (5-6 лет)***

#### **Ребёнок:**

- ❖ проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи);
- ❖ отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- ❖ бегают, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.
- ❖ подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);
- ❖ поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- ❖ выполняет двигательные цепочки из трёх-пяти элементов;
- ❖ самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- ❖ выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- ❖ выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- ❖ элементарно описывает по вопросам взрослого своё самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае необходимости;
- ❖ самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования;
- ❖ продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком.

### ***Группа детей подготовительного к школе возраста с ОНР (6-7 лет)***

#### **Ребёнок:**

- ❖ выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;

- ❖ выполняет согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения;
- ❖ выполняет разные виды бега;
- ❖ сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- ❖ осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- ❖ знает и подчиняется правилам игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- ❖ знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### ***Группа детей среднего дошкольного возраста с ЗПР (4-5 лет)***

#### Ребёнок:

- ❖ выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.), обладает развитой крупной моторикой;
- ❖ имеет представление об элементарной ориентировке в пространстве (движения по сенсорным дорожкам и коврикам и т.п.);
- ❖ пытается реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- ❖ может выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре;
- ❖ стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- ❖ с незначительной помощью взрослого использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения;
- ❖ выполняет основные культурно-гигиенические движения, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого; с
- ❖ незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде.

### ***Группа детей старшего дошкольного возраста с ЗПР (5-6 лет)***

#### Ребёнок:

- ❖ может выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, основные виды движений и упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- ❖ стремится проходить по гимнастической скамейке;
- ❖ может отбивать мяч об пол одной рукой несколько раз;
- ❖ обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (ходьбу, бег, прыжки, лазание и пр.);
- ❖ реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- ❖ обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве (движение по сенсорным дорожкам и коврикам; бег с преодолением препятствия: обегая кегли, пролезая в обруч и др.);
- ❖ стремится принимать активное участие в подвижных играх



- ❖ использует простые предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого;
- ❖ с помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

### ***Группа детей подготовительного к школе возраста с ЗПР (6-7 лет)***

#### **Ребёнок:**

- ❖ может выполнять основные виды движений и упражнения по одно - двух ступенчатой словесной инструкции взрослых;
- ❖ стремится выполнять согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения;
- ❖ может выполнять разные виды бега;
- ❖ сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы с незначительной помощью взрослого;
- ❖ стремится осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- ❖ имеет представление о правилах игр, эстафет, игр с элементами спорта, может подчиняться им;
- ❖ имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### ***1.7. Система оценки результатов освоения программы***

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником или инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста используем следующие задания:

- ☞ челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- ☞ прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- ☞ бег 10 м/с, 30 м/с (развитие быстроты);
- ☞ наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);

☞ подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

### ***Задания для определения сформированности двигательных навыков.***

Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей. Для выбора оптимальных заданий, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

- Задания должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно - оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).
- В диагностировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).
- При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.
- Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.
- В качестве заданий следует использовать сложно-координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОУ.
- На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).
- При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

- Длительность выполнения заданий не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс диагностики.

**Учитывая эти положения, предлагаются следующие упражнения:**

- ☞ прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);
- ☞ метание малого мяча в цель удобной рукой;
- ☞ отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- ☞ метание на дальность;
- ☞ бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток).

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек.

Метание в цель - вид более предпочтительный для мальчиков. Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании. Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки. Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка. Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

Диагностика проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года - в апреле (в первой половине дня).

Проводится только во время, отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 задания в следующих сочетаниях:

- ☞ Челночный бег и отбивание мяча от пола;
- ☞ Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- ☞ Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- ☞ Бег 30 м и метание на дальность;
- ☞ Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Перед диагностикой необходимо провести разминку.

**Методика проведения.**

**Челночный бег**

**5х6 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося

поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **Прыжок в длину с места.**

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

#### **Подъем туловища в сед из положения лежа.**

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

#### **Прыжки через скакалку.**

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

#### **Отбивание мяча от пола.**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.



### **Бег 30 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком - на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

### **Наклон туловища вперед из положения сидя.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

### **Метание мяча вдаль.**

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей в различных видах деятельности, приоритетной является образовательная область «Физическое развитие».

*Содержание образовательной области «Физическое развитие»* направлено на 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) через решение следующих задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

#### *Интеграция образовательных областей в физическом развитии дошкольников.*

<p><b>ОО «Социально-коммуникативное развитие»</b> «Формирование начальных представлений о ЗОЖ»</p>	<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование навыков здорового образа жизни, бережного отношения к личным вещам, потребности в движении. Обогащение положительными эмоциями каждого ребёнка</p>
--	--

«Формирование основ безопасности»	Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога с детьми и пр.
«Социализация, развитие общения, нравственное воспитание»	Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе двигательной активности; партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности.
«Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание»	Формирование трудовых умений и навыков при организации двигательной деятельности
<b>ОО «Познавательное развитие»</b> «Ознакомление с миром природы»	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формировать представление о том, что человек – часть природы, учить укреплять свое здоровье в процессе общения с природой.
<b>ОО «Речевое развитие»</b> «Речевое развитие»	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими.
«Художественная литература»	Использование художественных произведений для формирования мотивации к двигательной активности
<b>ОО «Художественно - эстетическое развитие»</b> «Изобразительная деятельность» «Музыкальная деятельность»	Развивать умение отражать свои представления о двигательной деятельности в продуктивной деятельности. Использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества.

## 2.2. Образовательная область «Физическое развитие»

### Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

#### Физическая культура

Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

#### Основные движения

**Ходьба и бег.** Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с

бегом.

**Ползание и лазание.** Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ( $\Gamma=50$  см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

**Прыжки.** Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

**Катание, ловля, бросание.** Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

### ***Ритмическая гимнастика***

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

### ***Общеразвивающие упражнения***

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

### ***Спортивные упражнения***

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку,



торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

### ***Подвижные игры***

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня.

Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком.

Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором.

Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

## **Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)**

### **Физическая культура**

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей

ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $B=3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

### ***Ритмическая гимнастика***

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

### ***Строевые упражнения***

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

### ***Спортивные упражнения***

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

### ***Спортивные игры***

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

### ***Подвижные игры***

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем с, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздевать, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду. Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

## **Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)**

### **Физическая культура**

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в



колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспынную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $b = 2—3$  см) прямо и боком, по канату ( $b = 5—6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ( $B = 30—40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ( $B 35—50$  см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из

глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Бросание, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

### ***Строевые упражнения***

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

### ***Ритмическая гимнастика***

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться

лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

#### ***Спортивные упражнения***

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

#### ***Спортивные игры***

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

#### ***Подвижные игры***

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

#### **Формирование основ здорового образа жизни**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

### **2.3. Особенности организации занятий физической культурой с детьми с ОНР и ЗПР**

При планировании и организации занятий физической культурой с детьми с ОНР и ЗПР учитываются задачи и средства адаптивного физического воспитания. А именно, к задачам адаптивного физического воспитания относятся:

- ✓ воспитание гармонически развитого ребенка;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ воспитание волевых качеств;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- ✓ развитие физических качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

#### **К специальным (коррекционным) задачам относятся:**

- ✓ развитие речи детей;
- ✓ развитие навыков пространственной ориентировки (с обязательным проговариванием);
- ✓ развитие и использование сохранных анализаторов;
- ✓ развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение;
- ✓ укрепление мышечной системы лица;

- ✓ коррекция недостатков физического развития, обусловленных нарушением речи;
- ✓ коррекция скованности и ограниченности движений;
- ✓ коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- ✓ активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- ✓ улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- ✓ развитие межпредметных знаний;
- ✓ развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - ✓ без предметов;
  - ✓ с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
  - ✓ на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (зрение, слух, обоняние).
12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.
13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.



#### 14. Специальные упражнения для развития правильного дыхания.

К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с ОНР и ЗПР относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии воспитанников:

- ✓ возраст и пол;
- ✓ результат медицинского обследования и рекомендации врачей: логопеда, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- ✓ степень и характер нарушения речи; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- ✓ состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- ✓ исходный уровень физического развития;
- ✓ состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- ✓ наличие сопутствующих заболеваний;
- ✓ способность ребенка к пространственному ориентированию;
- ✓ наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- ✓ состояние и возможности сохранных анализаторов;
- ✓ способы восприятия учебного материала;
- ✓ состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

#### 2.4. Коррекционная направленность работы с детьми ОНР и ЗПР

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

**Коррекция ходьбы.** У большинства детей с ОНР и ЗПР отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы,

сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованы, движения не ритмичны.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания.

**Коррекция бега.** У детей с ОНР и ЗПР при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

**Коррекция прыжков.** Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой. Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развития сохранных функций.

**Коррекция лазания и перелезания.** Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности - страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

**Коррекция метания.** Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск

снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

**Коррекция и развитие мелкой моторики рук.** Одним из наиболее выраженных проявлений детей с ОНР и ЗПР является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев.

Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь:

- ✓ мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету;
- ✓ шары — надувные, пластмассовые, деревянные;
- ✓ флажки, ленты, резиновые кольца, обручи;
- ✓ гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

**Коррекция расслабления.** Характерной особенностью движений ребенка с ОНР является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так к остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

**Коррекция осанки.** Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены. Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышцы связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

При коррекции осанки у детей с ОНР и ЗПР необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физ. паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

**Профилактика и коррекция плоскостопия.** Плоская стопа довольно часто встречается у детей, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость. Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

#### ***Коррекционные упражнения, выполняемые лежа***

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп споворотом их вовнутрь.

#### ***Коррекционные упражнения, выполняемые сидя***



1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, — поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

#### ***Коррекционные упражнения, выполняемые стоя***

Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение.

1. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.
2. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
3. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
4. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
5. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
6. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
7. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.
8. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное

положение.

**Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе**

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравия).

**Коррекция дыхания.** Для детей с ОНР и ЗПР характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

## 2.5. Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы

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

Образовательные области	Формы работы	
	Ранний возраст	Дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая беседа с элементами</li><li>• движений</li><li>• Игра</li><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Интегративная деятельность</li><li>• Упражнения</li><li>• Экспериментирование</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Физкультурное занятие</li><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Беседа</li><li>• Рассказ</li><li>• Чтение</li><li>• Рассматривание. □</li></ul> Интегративная деятельность <ul style="list-style-type: none"><li>• Контрольно-диагностическая</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<p>деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей</li> <li>• тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> <li>• подвижные игры с правилами,</li> <li>• народные подвижные игры;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• игровые упражнения;</li> <li>• общеразвивающие упражнения;</li> <li>• двигательные паузы; пробежки</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• мини-походы;</li> <li>физкультминутки;</li> </ul>
--	--	---

**Формы, способы, методы и средства, деятельность разных видов и культурных практик по физической культуре с учетом возрастных особенностей детей**

Совместная деятельность взрослых и детей	Деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями детей
<b>Младший дошкольный возраст</b>			
<p>Подвижные игры. Хороводные игры. Игровые упражнения на овладение основными движениями. Пальчиковые игры. Показ, образец, рассказ взрослого. Рассматривание иллюстраций. Наблюдения за двигательной деятельностью старших дошкольников. Физкультурные занятия и развлечения.</p>	<p>Утренняя гимнастика. Гимнастика пробуждения в постелях. Ритмическая гимнастика. Физкультминутки. Ходьба и пробежки по массажным коврикам, ребристым дорожкам после сна. Овладение основными движениями: ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, построения, перестроения. Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки.</p>	<p>Игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Поощрение желания детей пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.</p>	<p>Беседы, консультации, наглядная информация, буклеты. Библиотечка для родителей. Участие в физкультурных занятиях и развлечениях, спортивных праздниках. Помощь в оснащении спортивного уголка. Разнообразная двигательная деятельность с детьми в семье.</p>

Спортивные праздники.	Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, катание на велосипеде. «Школа мяча».		
<b>Старший дошкольный возраст</b>			
Упражнения на развитие основных видов движений: ходьба, бег, катание, бросание, ловля мяча, метание предметов, прокатывание обручей, прыжки, групповые упражнения с переходами; ритмическая гимнастика. Подвижные игры. Пальчиковые игры. Показ, образец, напоминание взрослого. Физкультурные занятия, досуги, развлечения. Спортивные праздники. Занятия в спортивной секции «Поиграй-ка». Помощь взрослым готовить физкультурный инвентарь, убирать его на место. Рассматривание иллюстраций, просмотр видео. Беседы. Сообщение наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны, из истории олимпийского движения. Поддержка интереса детей к различным видам спорта. Содействие появлению спортивных увлечений, стремлению заниматься спортом.	Различные виды гимнастик: утренняя, двигательная между видами деятельности, гимнастика пробуждения в постелях. Физкультминутки. Ходьба и пробежки по массажным коврикам, ребристым дорожкам после сна. Овладение основными движениями: ходьба, бег, лазание, прыжки, бросание, ловля, метание, построения и перестроения. Во время прогулки подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования, спортивные упражнения (скольжение, ходьба на лыжах, катание с горки, на санках, самокате, велосипеде, роликовых коньках), оздоровительные пробежки, тренирующая игровая дорожка. «Школа мяча». «Классики».	Ходьба, бег, игры с мячом, обручем, прыжки, ритмические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Творческое использование спортивного инвентаря и атрибутов для подвижных игр.	Беседы, консультации, наглядная информация, буклеты. Библиотечка для родителей. Участие в физкультурных занятиях и развлечениях, спортивных праздниках. Помощь в оснащении спортивного уголка. Разнообразная двигательная деятельность с детьми в семье, совместные занятия физической культурой на воздухе.



**С учетом особенностей социализации детей дошкольного возраста и механизмов освоения социокультурного опыта можно выделить следующие группы методов реализации Программы:**

<b>Группы методов</b>	<b>Основные методы</b>
Методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поощрение: одобрение, похвала, награждение подарком, эмоциональная поддержка, проявление особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы</li> <li>• наказание: замечание, предупреждение, порицание, индивидуальный разговор, временное ограничение определенных прав и развлечений;</li> <li>• образовательная ситуация;</li> <li>• игры;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• состязание</li> </ul>
Методы создания условий или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приучение к положительным формам общественного поведения;</li> <li>• упражнения;</li> <li>• образовательные ситуации (общих дел, взаимопомощи, взаимодействия с младшими по возрасту детьми, проявления уважения к старшим)</li> </ul>
Методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассказ взрослого;</li> <li>• пояснение и разъяснение;</li> <li>• беседа;</li> <li>• чтение художественной литературы;</li> <li>• обсуждение;</li> <li>• рассматривание иллюстраций и обсуждение;</li> <li>• наблюдение</li> </ul>

<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры)</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песня)</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<b>Словесные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>• вопросы к детям</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>• словесная инструкция</li> </ul>	<b>Практические:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями</li> <li>• проведение упражнений в игровой форме</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
Средства физического развития	Формы физического развития	
	Физкультурные занятия	Занятия

Двигательная активность, занятия физкультурой	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика
	Подвижные игры	Корректирующая гимнастика
Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Физкультминутки	Гимнастика пробуждения
	Лечебная физкультура	Ритмика
Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)	Кружки, секции	Физкультурные упражнения на прогулке
	Музыкальные занятия	Спортивные игры
	Развлечения, праздники, соревнования	Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность

### ***Оздоровительные подвижные игры***

*Чтобы вырасти здоровыми,  
детям не требуется уметь читать,  
им требуется уметь играть.*

Фред Роджерс

Подвижная игра в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствует потребностям растущего организма в движении. Игра отвечает всем законам развивающегося организма, а, значит, всегда желанна. Поэтому я использую подвижные игры в коррекционных, развивающих, оздоровительных целях.

Игры подобраны и адаптированы соответственно возрасту, физическим возможностям.

○ Игры направлены на общее оздоровление, укрепление опорно - двигательного аппарата, мышечного корсета, позвоночника, улучшение органов дыхания и кровообращения. Коррекцию нарушений осанки.

△ Игры направлены на развитие координации движений, тренировка вестибулярного аппарата.

□ Игры направлены на укрепление связочно - мышечного аппарата голени и стопы. Коррекция плоскостопия.

◇ Игры направлены на развитие мелкой моторики, ручной умелости.

Благодаря играм дети чувствуют и контролируют движения. У них появляется стремление к успеху, уверенность в себе, а главное чувство «Я САМ», «Я МОГУ», «Я УМЕЮ».

***Приложение № 2***

### **2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Культурные практики – это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослыми открывать новый практический опыт, добывать знания экспериментальным, поисковым путем.

Среди культурных практик выделяются практики организованной деятельности с детьми, которые различны по форме.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми
Групповая (индивидуально-коллективная)	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 3 до 8, в зависимости от возраста и уровня обученности детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения
Фронтальная	Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения организованной образовательной деятельности может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения

## 2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС ДО является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей. На этапе завершения дошкольного образования одним из целевых ориентиров ФГОС предусмотрена одна из возрастных характеристик возможностей детей – «проявляют инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре и т.д.». Основные виды деятельности, в которых ребенок может проявлять себя и свою инициативу, развивать себя как личность это: игра; познавательно-исследовательская деятельность; продуктивная деятельность; коммуникативная деятельность и др.

### 4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

### 5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно–личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.



## 6-8 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.).

## 2.8. Использование образовательных технологий

Для реализации активности дошкольника в образовательном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования.

### Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников		
<b>Медико-профилактические:</b> - организация мониторинга здоровья детей - организация и контроль питания детей	<b>Физкультурно-оздоровительные:</b> - развитие физических качеств, двигательной активности детей - становление физической культуры детей	<b>Обучение здоровому образу жизни:</b> - физкультурные занятия - коммуникативные игры - занятия из серии «Здоровье»

<ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое развитие детей</li> <li>- закаливание</li> <li>- организация профилактических мероприятий</li> <li>- обеспечение требований СанПиН</li> <li>- организация здоровьесберегающей среды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательные гимнастики</li> <li>- массаж и самомассаж</li> <li>- элементы Су-Джок</li> <li>- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки</li> <li>- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы на валеологические темы</li> <li>- проблемно-игровые тренинги</li> <li>- самомассаж</li> </ul>
<p><b>Сохранения и стимулирования здоровья:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмопластика</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- подвижные и спортивные игры</li> <li>- релаксация</li> <li>- различные гимнастики</li> </ul>	<p><b>Коррекционные технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арттерапия</li> <li>- муз терапия</li> <li>- изо терапии</li> <li>- цветотерапия</li> <li>- сказкотерапия</li> <li>- психогимнастика</li> <li>- логоритмика</li> </ul>	

### *Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня.*

Утро начинается в детском саду с радостных встреч с детьми. Доброжелательное отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. Этому способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые воспитатель с успехом использует в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор, улыбки и смех детей. Они развивают умение лучше понимать себя и других, умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения; создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти игры проводятся не только в утренние часы, но и во второй половине дня и в минуты свободного общения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной

осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

С целью предупреждения утомления во время НОД, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, воспитатель проводит физминутки, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут. Физминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД. Часто такие паузы представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров, куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика. Иногда в непосредственно образовательную деятельность можно включают релаксационные упражнения. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.

Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и предупреждает психические расстройства, включаемая в педагогический процесс, психогимнастика. Это такие игры, как создание образов знакомых животных, передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный котенок», «Сердитый волк» и т. д.). Такие задания способствует снижению эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям; корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

Непосредственно образовательная деятельность серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку НОД в качестве познавательного развития. В ходе такой непосредственно образовательной деятельности детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма,

а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. НОД имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка воспитатели придают развитию движений и физической культуры во время НОД по физкультуре. Причём, в каждом возрастном периоде НОД по физической культуре имеют разную направленность: маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки; в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу; в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая воспитателями система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Для наибольшей эффективности закаливания воспитателями обеспечиваются: чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена); рациональная, не перегревающая одежда детей; соблюдение режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах; гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущей НОД и погодных условий. Так, в холодное время года и после непосредственно образовательной деятельности, на которой дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса



физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай сырой погоды; на случай порывистого ветра.

### ***Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня.***

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения. Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений: дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Пробежки по массажным дорожкам сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Проводится дыхательная гимнастика. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие, наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Самым ярким событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы

Образовательные технологии	Цель	Достижимые результаты
<p><b>Здоровьесберегающие технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Утренняя гимнастика</li> <li>✓ Физкультурные занятия</li> <li>✓ Динамические паузы</li> <li>✓ Подвижные и спортивные игры</li> <li>✓ Стретчинг</li> <li>✓ Спортивные развлечения</li> <li>✓ Ситуативные малые игры</li> <li>✓ Фонетическая ритмика</li> <li>✓ Ходьба по коврику</li> <li>✓ Развитие речевого дыхания</li> <li>✓ Массаж ладоней рук (Су-Джок)</li> <li>✓ Оздоровительная гимнастика после дневного сна</li> <li>✓ Мимические разминки</li> <li>✓ Гимнастика для глаз</li> <li>✓ Пальчиковая гимнастика</li> <li>✓ Игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.</li> </ul>	<p>Становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.</p>	<p>Использование данных технологий позволяют равномерно вовремя НОД распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.</p>
<p><b>Технология проектной деятельности</b></p>	<p>Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.</p>	<p>Дает возможность развивать индивидуальные творческие способности воспитанников</p>
<p><b>Информационно-коммуникационные технологии</b></p>	<p>повышение качества образования через активное внедрение в воспитательно-образовательный процесс информационных технологий в соответствии с ФГОС ДО</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес;</li> <li>• несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам;</li> <li>• движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка;</li> <li>• обладает стимулом познавательной активности детей;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• предоставляет возможность индивидуализации обучения;</li> <li>• в процессе своей деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе;</li> <li>• позволяет моделировать жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни.</li> </ul>
<b>Игровая технология</b>	Создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования дошкольного учреждения и уровня развития детей	Педагогически целесообразной формой работы являются различные игровые ситуации, направленные на приобретение ребенком опыта нравственно-ценных действий и поступков, которые он сначала выполняет на основе подражания, по образцу, а затем самостоятельно.
<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Обеспечение личности ребенка комфортных условий в семье и ДОУ бесконфликтных и безопасных условий его развития, реализации имеющихся у него природных потенциалов.	Раскрыть индивидуальность ребенка, помочь ей проявиться, развиваться, устояться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям.

## 2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

### ЗАДАЧИ:

- Познакомить с особенностями физического развития детей
- Приобщать родителей к активной, совместной работе в новом учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.
- Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада.
- Формировать представление о здоровом образе жизни и физической культуры и спорта в развитии физических качеств.
- Привлекать родителей к участию в жизни детского сада

№	Формы организации Тема, содержание	срок	группа	Продукт деятельности
I	<b>Информационно-аналитический блок</b>			

	<b>Цель: выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня педагогической грамотности.</b>			
1.	<b>«Встречи - знакомства»</b> с родителями	сентябрь октябрь	Средние группы	
2.	<b>«Анкетирование»:</b> - выявление знаний родителей в вопросах физического воспитания детей; - какое место занимает физкультура в вашей семье - «Как вы укрепляете здоровье в своей семье»	октябрь октябрь	Средние группы Старшие группы	Анкеты
3.	<b>Тестирование:</b> «Как вы относитесь к своему здоровью»	ноябрь	Средняя группа	
3.	<b>«День открытых дверей»</b> «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» - знакомство с новыми формами проведения физкультурных занятий - открытый показ физкультурных занятия	Ноябрь	Средние группы Старшие группы	Конспект занятия
<b>II</b>	<b>Информационно-просветительский блок</b>			
	<b>Цель: повышение уровня общей культуры и социальной активности родителей</b>			
1.	<b>Выступление на родительских собраниях:</b> <b>«Физическое развитие детей»</b> - возрастные особенности детей данного возраста; - задачи по физическому воспитанию на год; - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; - требования к одежде детей на физкультурных занятиях <b>«Малыши открывают спорт»</b> - с какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошколят; - спорт и здоровье; - одежда детей на занятиях обучения спортивным играм <b>«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома»</b> - формы проведения физкультурно-	Октябрь март май	Все группы	Сообщения Сообщение Сообщение Сообщение

	<p>оздоровительной работы в детском саду;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим дня дома</li> </ul> <p><b>«Здоровый ребенок наша цель»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление родителей с результатами диагностики;</li> <li>- как организовать отдых детей в летнее время</li> </ul>			
2.	<p><b>Консультации:</b></p> <p><b>«Подвижные игры на прогулке в выходные дни»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как организовать игры;</li> <li>- одежда детей на прогулке</li> </ul> <p><b>«Физкультура в детском саду и дома»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима дня;</li> <li>- проведение утренней гимнастики;</li> <li>- подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе.</li> </ul> <p><b>«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств у детей</li> </ul>	<p>апрель октябрь март</p>	<p>Средняя группа Подготовительные группы</p>	<p>Картотека игр Консультации</p>
3.	<p><b>Памятки:</b></p> <p>«Как мы просыпаемся»</p> <p>«Советы от тренера»</p> <p>«Как правильно выбрать велосипед ребенку»</p> <p>«10 советов родителям»</p> <p>«Советы родителям по обучению детей спортивным играм»</p>	<p>Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель В течении года</p>	<p>Все группы Старший дошкольный возраст</p>	<p>Памятки</p>
4.	<p><b>Оформление стендов</b> для родителей по теме: «Спорт – это сила»</p>	<p>В течении года</p>	<p>Все группы</p>	
5.	<p><b>Выпуск буклета</b></p> <p>«Обучение детей игре Баскетбол»</p> <p>«Степ – зарядка для дошколят»</p>	<p>апрель</p>	<p>Старшие гр.</p>	<p>Буклеты</p>
6.	<p><b>Публикация статей по физическому воспитанию</b></p>	<p>Ежемесячно</p>	<p>Все группы</p>	<p>Статьи</p>
7.	<p><b>Выставки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографий «Как мы занимаемся физкультурой в детском саду»</li> </ul>	<p>В течении года</p>	<p>Все группы Старшие и подготовительные группы</p>	<p>Фотовыставки</p>



	- рисунков детей « Мир спорта глазами детей»			
III	<b>Интегрированный блок</b> <i>Цель: установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, создание атмосферы совместного творчества, повышение культурного уровня</i>			
1. 2.	<b>Праздники и развлечения:</b> «День здоровья» - для родителей; «23 февраля» - с участием родителей <b>Занятие с родителями: «Наш веселый звонкий мяч»</b>	ноябрь  февраль апрель май	Старший дошкольный возраст Подготовительные группы Средняя группа	Сценарии



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

##### Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующая	<ul style="list-style-type: none"><li>-создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li><li>-обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li><li>-проводит обучение и инструктаж по технике безопасности, охране жизни и здоровья детей</li><li>-обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li><li>-отвечает за проведение ремонта.</li></ul>
медицинская сестра	<ul style="list-style-type: none"><li>-осуществляет осмотр детей.</li><li>-осуществляет контроль за режимом дня.</li><li>-делает профилактические прививки.</li><li>-оказывает доврачебную помощь.</li><li>-организует и контролирует проведение всех оздоровительных мероприятий в группах.</li><li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li><li>-проверяет организацию питания в группах.</li><li>-следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат, и других помещений учреждения.</li><li>-проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</li><li>-контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации.</li><li>-следит за качеством приготовления пищи.</li><li>-контролирует соблюдение санитарно-гигиенических норм на кухне.</li><li>-ведет бракераж сырых и вареных продуктов.</li><li>-следит за выполнением графика получения пищи по группам.</li></ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"><li>-составляет расписание НОД с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li><li>-контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li><li>-осуществляет контроль за режимом дня.</li><li>-осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</li><li>-проводит анализ результатов диагностики двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре.</li><li>-проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li><li>-проверяет организацию питания в группах.</li></ul>

Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>-координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</li> <li>-проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</li> <li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>-проводит диагностику двигательных навыков.</li> <li>-консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</li> <li>-на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей.</li> <li>-проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.</li> </ul>
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</li> <li>-проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</li> <li>-занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и во время индивидуальных занятий.</li> <li>-участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников.</li> <li>-даёт рекомендации воспитателям для проведения индивидуальной работы в группе.</li> </ul>
Учитель-логопед	Участвует в речевом развитии детей, способствует развитию речевого дыхания, мелкой моторики рук
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</li> <li>-соблюдают режим дня.</li> <li>-следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующую, старшего воспитателя.</li> <li>-следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</li> <li>-проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</li> </ul>
Заместитель по АХР	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</li> <li>-своевременно производит замену постельного белья, выдачу необходимых моющих и дезинфицирующих средств.</li> <li>-регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</li> <li>-следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травм детей и сотрудников.</li> <li>-контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</li> </ul>
Повар	<ul style="list-style-type: none"> <li>-своевременно готовит пищу с соблюдением санитарно-гигиенических требований и в соответствии с режимом детского сада.</li> <li>-проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</li> <li>-обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов</li> </ul>
Дворник	<ul style="list-style-type: none"> <li>-содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</li> <li>-своевременно убирает снег и сосульки с крыши, поливает песок и участки в жаркую погоду.</li> <li>-следит за состоянием ограждения территории детского сада.</li> </ul>

### 3.2. Организация жизнедеятельности воспитанников. Режим.

<b>Образовательная деятельность</b>			
<b>Вид деятельности</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Учитывая физическое и психическое состояние детей, ослабленное здоровье воспитанников, в детском саду разработан двигательный режим.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

<b>Формы организации</b>	<b>Младший возраст</b>	<b>Старший возраст</b>	
	<b>Средние группы</b>	<b>Старшие группы</b>	<b>Подготовит. группы</b>
<b>Организованная деятельность</b>	6 часов в неделю	8 часов в неделю	
<b>Утренняя гимнастика</b>	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
<b>Дозированный бег</b>	3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
<b>Упражнения после дневного сна</b>	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
<b>Подвижные игры</b>	не менее 2-4 раз в день		
	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
<b>Спортивные игры</b>	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
<b>Спортивные упражнения</b>	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		
	8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
<b>Физкультурные упражнения на прогулке</b>	Ежедневно с подгруппами		
	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут

<b>Спортивные развлечения</b>	1 раз в месяц		
	20 минут	30 минут	30- 40 минут
<b>Спортивные праздники</b>	1-2 раза в год		
	20 минут	30 минут	40 минут
<b>День здоровья</b>	1 раз в квартал		
	1 день в месяц	1 раз в месяц	
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### ***Щадящий режим для детей с ОНР и ЗПР (после болезни)***

Всем детям после болезни рекомендовано:

<b>Прогулка</b>	<b>Занятия физкультурой в зале</b>	<b>Занятия физкультурой на воздухе</b>
Сокращение прогулки на 15 минут на одну - две недели	Снижение нагрузок при проведении физических упражнений, утренней гимнастики: - отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.	Освобождение от физкультур на воздухе на одну - две недели

### **3.3. Особенности традиционных событий, спортивных праздников, мероприятий.**

Невозможно себе представить жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов.

Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее - воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника - это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.



**Цель физкультурного развлечения:** развитие психофизических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости), создание условий для появления спортивных увлечений, стремления заниматься спортом, умения общаться, проявлять навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе игровой ситуации, объединенной общей темой.

**Задачи:**

**Оздоровительная:**

- использовать разнообразные формы работы с детьми, способствующими функциональному совершенствованию детского организма, повышать его работоспособность, делать его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создавать условия для того, чтобы дети росли здоровыми.

**Образовательная:**

- создавать условия для удовлетворения детей в естественной потребности в движении, обучать и закреплять доступными в соответствии с возрастными особенностями, двигательным умениям и навыкам.

**Воспитательная:**

- воспитывать положительные эмоции, высокую двигательную активность, свободное и непринужденное взаимопонимание;
- формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей;
- создавать условия для эмоционально-психологического благополучия, воспитания характера, воли, нравственности, создания определенного духовного настроения, пробуждать интерес к самовыражению.

Использование музыки в физкультурной деятельности делает её увлекательной и эффективной, Она поднимает настроение, организует движения детей и облегчает в ряде случаев их усвоение. Музыка придает движениям выразительность, способствует развитию их точности, развитию координации и чувства ритма.

При проведении спортивных праздников, организации досугов и развлечений, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Это открывает ещё один немаловажный аспект: отсутствует необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры, дети без суеты, спокойно и уверенно выполняют задание.

Проводя развлечения, основанные на народных праздниках, воспитывается у детей интерес к прошлому нашего народа. В то же время продолжается работа по оздоровлению дошкольников, чему способствуют общеразвивающие упражнения, гимнастика для глаз, народные подвижные игры, упражнения для развития дыхания. Начиная со средней группы физкультурный досуг, проводится один раз в неделю, два раза в год - физкультурные праздники.

### Спортивные традиции учреждения

Название мероприятия	Срок проведения
Спортивные досуги, развлечения	1 раз в месяц
Зимние олимпийские игры	Январь
Неделя здоровья	Ноябрь, апрель
Совместный спортивный праздник «Папа, мама и я- спортивная семья»	Февраль
Спортивный праздник, посвященный дню смеха	Апрель
Летний спортивный праздник	Июнь
Летние олимпийские игры	Июль

#### 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

- Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- Обучать детей правилам безопасности;
- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлению активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для двигательной активности).

**Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

- В каждой возрастной группе имеются «Двигательные центры», где дети используют спортивный инвентарь, атрибуты для подвижных игр, в совместной и самостоятельной деятельности в течение времени пребывания в детском саду.

- **Физкультурный зал** оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями - тоннелями, полосой препятствия; гимнастическими стенками и скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием и т.д.



1 корпус



2 корпус

- **Зал ЛФК** оснащен различным спортивным оборудованием: спортивные комплексы, тренажёры, гимнастические скамейки, маты; мячи разного размера, обручи, скакалки, мягкие модули, сухие бассейны, спортивный инвентарь, массажные дорожки, ребристые доски, гимнастическая стенка, спортивные скамейки, дуги для подлезания, канат, гимнастическое бревно, спортивные модули, мячи, тренажеры и др.



- **Спелео кабинет** ( 2 корпус), цель которого формирование здорового образа жизни, осуществление комплекса мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни.



- Спортивная площадка используется для проведения физкультурных занятий, досугов и праздников на открытом воздухе для воспитанников ДООУ, в том числе, имеющих статус ОВЗ. Оснащена необходимым инвентарём, оборудованием для спортивных игр и упражнений: «ямой» для прыжков в длину, бревном и др.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

Основной перечень оборудования и игровых материалов для  
физкультурного зала

№ п.п.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Кол-во
1	Гимнастическая лестница (высота 2,5 м ; ширина пролета 70-100 см)	4 пролета
2	Гимнастическая скамейка (длина м; высота см)	2 шт.
3	Гимнастические маты	2 шт.
4	Дуги для подлезания, прокатывания	3 шт.
5	Стойка для прыжков в высоту с разбега	1 шт.
6	Скакалки	
7	Шнур, верёвка	15 шт.
8	Гимнастические палки (длина см) (длина см)	26 шт. 2 шт.
9	Лестница веревочная	2 шт.

10	Кубики (грань 5-10 см)	20 шт.
11	Кегли	54 шт.
12	Бубен	3 шт.
13	Навесной баскетбольный щит	2 шт.
14	Мяч баскетбольный	4 шт.
15	Тренажер диск «Здоровье» (цветной)	2 шт.
16	Обручи (всего): -желтого цвета - синего цвета - золотистого цвета - зеленого цвета	28 шт. 7 1 10 10.
17	Мячи : - большие - средние - маленькие	70 шт. 25 шт. 25 шт. 20 шт.
18	Мячи набивные:	8 шт.
19	Мячи массажные (большие): - красного цвета - синего цвета - - желтого цвета	5 шт. 10 шт. 10 шт.
20	Мячи массажные (маленькие): красного цвета -розового цвета синего цвета - желтого цвета	6 шт. 5 шт. 5 шт. 11 шт.
21	Обручи большие	10 шт.



22	Ребристая доска	2 шт.
23	Батут детский	1 шт.
24	Канат	2 шт.
25	Игровой домик «Туннель» (для ползания)	1 шт.
26	Теннисный стол	1 шт.
27	Набор для игры «Теннис»	1 шт.
28	Воланы для игры «Бадминтон»	Шт.
29	Корзины для мячей	2

### 3.5. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Учебно-методические материалы		
Рабочая программа «Растим детей здоровыми, сильными, ловкими»		имеется
Планы работы по возрастным группам инструктора по физической культуре		имеются
Методическая литература, конспекты НОД, спортивных досугов, диагностический материал		имеются
Стенд-расписание НОД		1 шт.
Стенд "Тигрёнок» – информация для педагогов		1 шт..
Атрибуты к подвижным играм		имеются
Комплект отличительных знаков команд (эмблемы, шапочки ,ленточки)		1 набор
Комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп		разработаны

Имеется в наличие методическая литература для организации и проектирования педагогического процесса, эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

### **Методическая литература:**

- 📖 Бодрящая гимнастика для дошкольников. Харченко Т.Е. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. - 96 с.
- 📖 Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Средняя группа / Автор-сост. Голомидова С.Е.- Волгоград: ИТД «Корифей».
- 📖 Игры- эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- 📖 Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 📖 Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. Харченко Т.Е. - М.: Мозаика - Синтез, 2008.
- 📖 Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. Харченко Т.Е. - М.: Мозаика - Синтез, 2008.
- 📖 Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
- 📖 Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика Синтез, 2010.
- 📖 Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Харченко Т.Е. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- 📖 Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
- 📖 Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
- 📖 Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. Кириллова Ю.А. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
- 📖 Сюжетное физкультурное занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю.- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2012.
- 📖 Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические

рекомендации. Степаненкова Э.Я. - М.: Мозаика Синтез, 2009.

- 📖 Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика Синтез, 2009.
- 📖 Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика Синтез, 2010.
- 📖 Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика Синтез, 2011.
- 📖 Физкультура. Игровая деятельность. Подготовительная группа. / Автор-сост. Голомидова С.Е.- Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.
- 📖 Комплексы утренних зарядок, дыхательной гимнастики. / авт.-сост. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2009.
- 📖 Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. Харченко Т.Е. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

### **Блок «Здоровье»:**

- 📖 Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. -Волгоград: «Учитель», 2006.
- 📖 Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Бересневой. - М.: «Сфера», 2003.
- 📖 Зибзеева В. А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.: «Сфера»
- 📖 Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. - М.: «Сфера», 2005.
- 📖 Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. - М.: «Сфера», 2004.
- 📖 Кисляковская В. Г., Малязова С. Г. Пусть ребенок растет здоровым. - М.: «Просвещение», 1979.
- 📖 Козлова С. А., Князева О. Л., Шукшина С. Е. Мой организм. - М.: «Владос», 2001.
- 📖 Маханева М. Д. Здоровый ребенок. - М.: «Аркти», 2004.
- 📖 Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. - М.: «Владос», 2002.
- 📖 Петрушина А. Д. Волкова В. К. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. -М.: «Сфера», 2006.
- 📖 Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж: «Учитель», 2005.
- 📖 Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / Авт.- сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж: «Учитель», 2005.

📖 Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.










📖 Чистякова М. И. Психогимнастика. -М.: «Просвещение», 1995.



Оздоровительные игры

Название игры	Приоритетная цель	Возраст	Длительность	Описание игры
«Кач-кач»	<input type="checkbox"/>	2-4 г.	2-3 м.	<p>У ребенка на ногах тапочки - «мордашки» или на пальчиках ног «шапочки» - персонажи. Малыш сидит или лежит на полу, ноги вытянуты. Сгибает и разгибает ступни вправо, влево, вверх. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Можно использовать потешку:</p> <p>Токи, токи, тошки,                      Озорные ножки.                      Ножки у ... (имя)                      Едут по дорожке.                      Дорожка кривая,                      Ни конца, ни края.                      Топ, топ, топ                      Приехали!                      Ай, качи, качи, качи!                      Прилетели к нам грачи,                      Прилетели, поглядели,                      На ворота наши сели.                      Ворота-то скрип, скрип,                      А зайчишка спит, спит.                      А-а-а-а-а-а-а-а-а,                      А зайчишка спит, спит.</p>
«Султан»	<input type="checkbox"/> <input type="radio"/>	5-7 л.	5м.	<p>Дети сидят на ковре или перед опорой, ноги «по-турецки». Если б я был султан, То сидел бы так!                      Если б я был султан, То стоял бы так!                      Встают, скрещенные ноги должны быть прямыми и стоять надо на наружных краях стоп. Также нужно сесть.</p>



«По-турецки мы сидели»	 	2-4 г.	3м.	<p>Дети сидят на ковре ноги «по-турецки», кисти рук под подбородком, покачивают головой, напевают:  По-турецки мы сидели,  Пили чай и сушки ели,  Пили, пили, ели, ели.  Еле-еле досидели.</p>
«А что у нас на ножках»	  	3-5 л.	3м.	<p>Дети лежат на спине, вытянув сомкнутые ноги. Воспитатель или дети постарше завязывают ленточки на стопе. По команде: «А что это у нас на ножках?» ребенок приподнимает ноги и голову, называя цвет ленточки. Воспитатель контролирует положение позвоночника.</p>
«Лягушки-цапли»	 	4-7 л.	5м.	<p>Прыжки на правой, левой ноге. Встать, поджав ногу, руку на пояс.  Мы скачем по дорожке  Сменяя часто ножки.  Поскакали, поскакали,  А потом как цапли встали.  Обхватив голову руками, прижать к коленям. Встать на одну ногу.  Вот лягушка по дорожке  Скачет, вытянувши ножки.  Увидала цаплю-птицу  Быстро булькнула в водицу.  Цапля-птица  Никого не боится.  Воспитатель следит за осанкой.</p>
«Вирази»	 	5-7 л.	7м.	<p>Обойти, проползти «змейкой» поставленные в ряд кегли (ширина между кеглями 30см). Можно играть, построившись колонной, на спине или голове может лежать мешочек с песком.</p>







«Кто живёт в лесу дремучем»	○ □ △	3-5л. 2-3 г.	5м. 3м.	Воспитатель называет животных или показывает картинку, дети имитируют движения. Использовать художественное слово. Называет домашних животных.
«Запасливые хомячки»	□ △	3-5л.	5м.	«Хомячки» переносят через «болото» зерно, шагают по листам бумаги (массажным коврик, мешочкам с песком), переносят «зерно» (мячик, фанты), надув щеки (дышат носом). На другой стороне оставляют мяч на стуле, хлопают по щекам и возвращаются обратно.
«Лиса и петушки»	◇ ○ △	4-6 л.		«Лиса» стоит на массажном коврике. «Петушки» идут к лисе, высоко поднимая колени, оттягивая носки, руки - «крылья» опущены, вытянуты, отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты, произносят слова: Петушок, петушок Покажи свой кожушок. Кожушок горит огнем Сколько пёрышек на нем? Останавливаются и пересчитывают пальчики на руках. Раз, два, три, четыре, пять, Невозможно сосчитать. После слова «сосчитать» «петушки» убегают на «жердочки» (скамейку), а «лиса» пытается поймать их.
«Птички клюют зернышки»	◇ ○	3-5 л.	5м.	Дети «птички» сидят на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч (крылышки). Взрослый (большая птица) помогает выпрямить спину,

				поглаживает по лопаткам, отводит локти назад. На сигнал: «Зернышки» дети встают, разгибаются, «клюют» зернышки (приседают и собирают фишки), на сигнал: «Домой» «летят» на ковер.
«Не урони шляпу»	○	4-7л.	7м.	Дети кладут на голову груз - «шляпу» (мешочек с песком 200-300г). Проверив осанку, даётся сигнал к ходьбе. Дети ходят по залу, сохраняя осанку. Можно пританцовывать и бегать.
«Пройди болото»	□ ○	6-7 л.	10 м.	В руках у детей массажные коврики или мешочки с песком. По сигналу кладут их на пол, наступают на них со словами: «Перехожу болото», затем, повернувшись назад, поднимают и кладут перед собой и т.д. выигрывает тот, кто не оступаясь, пройдет «болото».
«Маленькие ножки-большие ноги»	□ △	3-4г.	5м.	Дорожки различной ширины. «Маленькие ножки бегут по дорожке»- бегут по узеньким, широким дорожкам. « Большие ноги идут по дороге» - перешагивают дорожки. Можно использовать массажные коврики.
«Большие гонки»	□ ○	5-7л.	10м.	Дети сидят на стульях. У каждого под ногами платочек. Нужно захватить его пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, дотащить любым способом (передвигаясь на четвереньках, на одной ноге...) до противоположной стороны зала.

«Снежинки и ветер»	□ ○ △	3-4 г.  4-6л.	5м.  7м.	Дети «ветры» сидят на стульях. Дети «снежинки» сидят на корточках. На сигнал: «Дуют ветры» начинают дуть дети «ветры» (ш-ш-ш). «Снежинки» встают на носки, руки вверх, кружатся. На сигнал: «Мороз» «снежинки» приседают. Затем дети меняются ролями. То же. На сигнал: «Мороз» «снежинки» замирают, а «ветерки» бегают между ними. «Снежинкам» нельзя шевелиться.
«Выбей шар»	□ △	5-7л.	10м.	На полу чертят клетки, на расстоянии 1-1,5м. по ту и другую сторону от них проводят линии кона. В каждой клетке лежит по 3-4 шара. Дети делятся на две команды и встают за линиями. Игру начинают одновременно все игроки одной из команд. Прокатывают шары руками (ногами), забирают выбитые. Выигрывает та команда, игроки которой выбили больше шаров.
«Встреча»	□ △	4-7л.	5-10м.	Проводятся линии на расстоянии 2-4м. играющие встают (салятся) друг напротив друга за линиями. По сигналу все прокатывают мячи руками (ногами) так, чтобы они встретились.
«Ёлочка»	○ △	4-7 л.	5-7м.	По сигналу дети бегут по залу. Водящий пускается в погоню, пытаясь их осалить. Спаситься можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны вниз, пальцы расставлены - «елочка». Кто осален, становится водящим.
«Коршун и наседка»	○ △	2-4г.	5м.	Веревкой отгорожен «дом», где сидят «цыплята» и «наседка». Сбоку «коршун».

				«Наседка» покидает дом (подлезает под веревку), зовет «цыплят». «Цыплята» гуляют, щиплют травку. На слова: «Коршун летит» убегают домой. Дети бегают по массажным коврикам.
«Зайцы в лесу»	○ △	5-7л.	10м.	Выбирают «зайцев», «деревья», «лису». На противоположных сторонах зала проводят линии-поля. На одном собираются «зайцы». «Деревья» встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. «Лиса» живет в норе. «Зайцы» вбегают в лес, за ними охотится «лиса», пойманных уводит в нору. «Лисе» мешают «деревья»: берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками.
«Воробушки и кот»	○	3-4г. 4-5л.	5м. 5м.	«Воробушки» находятся за кругом. «Кот» встает в середину круга. «Воробушки» прыгают в круг, выпрыгивают из него. «Кот» бежит по кругу и старается поймать их. То же. Прыгая в круг «воробушки» собирают зернышки. Отмечают самых проворных.
«Колечко»	○ ◇	5-7л.	7м.	На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. Водящий стоит в середине круга, закрывает глаза. Играющие передвигают кольцо по шнуру. Водящий говорит: «Я иду». Это сигнал для детей:



				кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается угадать, у кого спрятано колечко. У кого нашли кольцо, идет водить. Перед началом игры дети проверяют осанку и стараются удерживать на протяжении игры.
«Верёвочка»	 	4-7л.	5-7м.	Берут длинную веревку, концы её связывают. Дети встают в круг и берут веревку в руки, в середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук ребенка, который опускает веревку и прячет руки. Кого водящий коснется, тот идёт водить. Дети стоят ногами на толстом канате.
«Мяч толкаем, догоняем!»		4-6л.	5м.	Дети передвигаются на четвереньках и головой подталкивают перед собой надувной мяч, не касаясь его руками. Расстояние: 4г.- 2м.; 5л.-3м.; 6л.- 4м.
«Пружинка»	 	2-7л.	3-5м.	Сидя на ковре на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках. Раз, два, три-ты пружинь, не упали. Можно выполнять парами: ребенок старшего возраста держит за руки младшего, после фразы «не упали», ребенок «пружинка» догоняет партнера.
«Футбол»		3-7л.	5-7м. (один раунд)	Дети сидят напротив друг друга на полу, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Движением ног вперед надо толкнуть мяч сидящему напротив ребенку со словами: «Мяч лови». Тот ловит его руками, затем ногами отправляет мяч назад. Мяч можно ловить ногами. После

				игры (раунда) дети ложатся на спину, подняв руки и потягиваясь.
«Кто вперед доставит груз»	□ ○	5-7л.	7-10м.	Дети сидят по кругу, опираясь руками сзади. Мяч лежит у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Мяч налево»; следующий ребенок захватывает мяч и перекладывает и т.д., пока мяч не окажется у начинающего игру.
«Сушим белье»	□ ○	5-7л.	7-10м.	Дети сидят на полу, опираясь руками сзади. Между широко расставленными ногами лежит палка. У первого ребенка справа от палки лежит платок (платки). Нужно его взять пальцами правой ноги и перенести к левой: «Платок налево». Первую ногу перенести в и.п. можно переносить обе ноги с платком вправо. Следующий игрок берет пальцами правой ноги платок и переносит влево и т.д.
«Озорные ножки»	□	4-7л.	5-7м.	Дети сидят на стульчиках, под правой ступней салфетка. По сигналу дети начинают пальцами правой ноги подбирать салфетку и прячут под стул, напевая: «Я салфетку подберу, подберу». Потом тоже левой ногой.
«Мышка-Мышка»	○ △	3-4г.	3м.	У Мишки дом огромный. (дети встают на носки, потягиваются-вдох) У мышки-очень маленький (присесть, обхватив колени руками-выдох) Мышка ходит в гости к Мишке. (ходьба на носках)

				Мишка к мышке не пойдет (останавливаются, качают головой) Он же в дом не попадёт. (разводят руки в сторону).
«Бусинки»	○ △ ◇	2-3г.	3м.	Дети собирают бусинки (шарики) и нанизывают на веревочку. Дети - «бусинки» берут шнур. Воспитатель ведет по группе между предметами, пролезает в обруч. Шнур лопнул, «бусинки» покатались по полу – дети ложатся на пол, перекатываются со спины на живот. Затем бусинки собираются на шнур.
«Встань на мешочек»	○ □ △	3-4г.	3м.	По дорожке, по дорожке зашагали наши ножки. (Дети идут по кругу) А сейчас я побегу. Я бегу-у, бегу-у, бегу-у- Остановиться не могу. (дети бегут по кругу) Ножки устали На мешочек встали! (встают на мешочки с песком, у каждого два мешочка)