

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)*

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №37  
Василеостровского района  
Протокол от 31.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ детским садом №37  
Василеостровского района  
Н.В.Обухова  
Приказ от 31.08.2019 № 24

С учетом мнения  
Совета родителей (законных представителей)  
ГБДОУ детского сада №37  
Василеостровского района  
Протокол от 31.08.2021 №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ГРУПП КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
АДАптиРОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ)  
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
НА 2021 — 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

*Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 5-7 лет*

Составила:  
Хомчук Д.К.,  
инструктор по физической культуре

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы
- 1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 5 до 7(8) лет ТНР
- 1.4. Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) в рамках образовательной области «Физическое развитие»
- 1.5. Педагогическая диагностика в рамках образовательной области «Физическое развитие»

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.
- 2.3. Интеграция с другими образовательными областями
- 2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы
- 2.5. Особенности взаимодействия с специалистами образовательного учреждения
- 2.6. Формы взаимодействия с семьей воспитанников
- 2.7. Примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение
- 3.3. Структура реализации образовательного процесса
- 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности
- 3.5. Культурно-досуговая деятельность

### **IV. ПРИЛОЖЕНИЕ**

1. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ОУ
2. Календарный план воспитательной работы на 2021-2022 учебный год

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОУ) - нормативный документ ОУ, определяющий объем, порядок, содержание раздела "Физическое развитие" для групп компенсирующей направленности:

- ✓ старшая группа – дети с 5 до 6 лет;
- ✓ подготовительная средняя группа – дети с 6 до 7(8) лет.

Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее - АОП), с целью построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантий качества содержания, создания условий для реализации АОП, способов педагогической деятельности, обеспечения индивидуального развития детей.

Образовательная деятельность ОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- ✓ повышение функциональных возможностей детского организма,
- ✓ совершенствование физических качеств,
- ✓ освоение определенных двигательных навыков.

Программа разработана с учетом следующих нормативно - правовых документов:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020
- ✓ № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- ✓ Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- ✓ Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 от 07.12. 2017 г. протокол № 6/17.

Целостность программы обеспечивается включением основных направлений педагогического процесса в ОУ (диагностического, коррекционного, развивающего и других) и позволяет осуществлять комплексный подход к коррекционно-развивающей работе в группе для детей с тяжёлыми нарушениями речи (далее – ТНР).

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7(8) лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегаёт и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на занятиях по физической культуре в:

- ✓ старшая группа – дети с 5 до 6 лет;
- ✓ подготовительная средняя группа – дети с 6 до 7(8) лет.

и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Содержание Программы включает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно–эстетическое и физическое развитие.

Обучение детей построено в форме увлекательной, проблемно-игровой деятельности. Построение педагогического процесса при реализации рабочей программы предполагает использование наглядно-практических методов и способов организации деятельности: наблюдений, элементарных опытов, экспериментирования, игровых проблемных ситуаций.

В основе рабочей программы лежит комплексно–тематический подход планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

## **1.2. Цели и задачи рабочей программы**

Основной *целью* рабочей Программы является всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

*Реализация данной цели направлена на решение коррекционно-развивающих задач:*

- ✓ Развитие и коррекция техники основных движений — ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

- ✓ Развитие и коррекция координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.
- ✓ Развитие и коррекция физической подготовленности — мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- ✓ Профилактика и коррекция вторичных нарушений — осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.
- ✓ Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности — зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

### **1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей с 5 до 7(8) лет с тяжелым нарушением речи**

В ГБДОУ функционируют 2 группы компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи:

- ✓ старшая группа – дети с 5 до 6 лет;
- ✓ подготовительная средняя группа – дети с 6 до 7(8) лет.

Предельная наполняемость соответствует нормам СанПиН.

*Особенности психического и физического развития детей дошкольного возраста с тяжёлым нарушением речи*

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Различные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или иной патологией в области двигательной сферы.

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. Наличие органического поражения головного мозга обуславливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях. Такие дети быстро истощаются и пересыщаются любым видом деятельности. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть. Они эмоционально неустойчивы, настроение быстро меняется. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Значительно реже у них наблюдается заторможенность и вялость. Эти дети довольно быстро утомляются, причём это утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели. Утомление сказывается на общем поведении ребёнка, на его самочувствии. Это может проявляться в расстройстве сна, вялости либо, напротив, повышенной двигательной активности. Таким детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание. Их двигательная расторможенность может выражаться в том, что они проявляют двигательное беспокойство.

Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств внимания. У некоторых из них отмечается недостаточное и ограниченные возможности его распределения.

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительной сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижены, по сравнению с

нормально говорящими сверстниками, вербальная память и продуктивность запоминания, воспроизведение. Снижена двигательная память, поэтому нарушена быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложно координированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящихся в памяти). Дети часто забывают сложные инструкции (трех-четырёх ступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Для них характерны затруднения в восприятии и понимании общепринятых строевых команд и игровых правил. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок. Также отмечается у некоторых дошкольников низкая активность припоминания, которая сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети, однако, отстают в развитии наглядно-образной сферы мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением. Для многих из них характерна ригидность мышления. Недоразвитие речи тормозит полноценное развитие познавательной деятельности.

Двигательная культура во многом зависит от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Дети-логопаты не внимательны, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжены при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводят к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребенку выразительно создать и передать двигательный образ.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижения скорости и ловкости выполнения упражнений. Они плохо знают названия частей тела и движений, поэтому наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции, с трудом соотносят словесное описание с показом образца. Соловьева Т. В. (2006) указывает что, дети-логопаты зачастую не могут показать или путают право и лево, для них трудно выполнимы перестроения.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, встречаются патологические двигательные стереотипы. Выявляется общая моторная неловкость детей. Затруднения вызывают такие задания, как, прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах с продвижением; броски и ловля мяча, удары об пол с попеременным чередованием; ритмические движения под музыку, отсутствие плавности в движениях и выразительности. В процессе упражнений проявляется такая их отличительная особенность, как боязливость, замедленность, застывание на одной позе. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

У детей-логопатов наблюдается несовершенство речевого дыхания, проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры. У основной массы детей с нарушениями речи выявлен низкий уровень развития дыхательной системы в отличие от детей нормально развивающихся. Дети в основном произносят фразы при ключичном типе дыхания, при котором воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких, поэтому воздуха не хватает на длинную фразу.

Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, в нарушении произвольной регуляции дыхания. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается речевое дыхание. Из-за вялости

артикуляционного аппарата воздушная струя растекается по всей ротовой полости, что мешает звукопроизношению. Ритм дыхания не регулируется смысловым содержанием речи, в момент речи ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит через нос. В связи с уменьшением глубины вдоха и ослаблением выдоха, дыхание становится ключичным, поверхностным, захлебывающимся, напряженным и слабым.

Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе речевого высказывания, необходимо тренировать диафрагму; заставлять ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры программы базируются на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, целях и задачах, обозначенных в АОП и не сопровождаются проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

*Планируемые результаты развития личностных качеств ребенка на промежуточном этапе освоения основной образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ детского сада №37 Василеостровского района в разделе образовательной области «Физическое развитие», обучающимися:*

##### **Ребенок к 6 годам:**

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода.

Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой;

«школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора

ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- ✓ сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- ✓ выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ✓ ходить энергично, сохраняя правильную осанку;
- ✓ сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- ✓ энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- ✓ точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- ✓ свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- ✓ самостоятельно проводить подвижные игры;
- ✓ вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- ✓ передвигаться на лыжах переменным шагом;
- ✓ кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.

Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

Знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых.

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

### ***Ребенок к 7(8) годам***

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения:



разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;

-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;  
-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;

отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);

-энергично подтягиваться на скамейке различными способами.

Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;

-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;

-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

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

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений.

### **1.5. Педагогическая диагностика в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в

рамках образовательной области «Физическое развитие» (Приложение 1).

Результаты диагностики используются для решения следующих задач:

Индивидуализация образования;

Оптимизации работы с группой детей.

В начале и конце каждого учебного года (сентябрь, май) проводится мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

### ***Система педагогической диагностики в группах компенсирующей направленности.***

<i>Цель диагностики</i>	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров АООП
<i>Диагностическая методика</i>	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
<i>Длительность и периодичность проведения педагогической диагностики</i>	Сентябрь: определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми Май: определение уровня сформированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста**

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри

помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

### ***Содержание и распределения программного материала для детей 5-6 лет***

#### *Задачи:*

- ✓ Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- ✓ Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- ✓ Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### *Программный материал*

- ✓ Гимнастика.

Перестроения: из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба: в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте;

с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

- ✓ ОРУ:

- а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);
- б) для рук (однаправленные и попеременные, однаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);
- в) для ног (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40x3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);
- г) для туловища (повороты, наклоны; вращения).

- ✓ Основные виды движений (далее – ОВД):

- а) прыжки: на месте (ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад;

попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) катание, бросание, ловля: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) ползание, лазание: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, свободным способом.

✓ *Игры:*

Подвижные: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»;

«Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

✓ *Спортивные:*

- 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м);
- 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам);
- 3) Бадминтон (отбивание воланаракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем);
- 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам);
- 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

✓ *Спортивные упражнения:*

- 1) катание на санках (с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга);
- 2) ходьба на лыжах (по пересеченной местности шагом, повороты на месте влево, вправо, подъем на гору «лесенкой», спуск в низкой стойке);
- 3) скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения).

✓ *К концу года дети могут*

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); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 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

(расстояние 6 м), 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 на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате и 2-х, 3-х колесном велосипеде.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

### ***Содержание и распределения программного материала для детей 6-7(8) лет***

*Задачи:*

- ✓ продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### ***Программный материал***

- ✓ *Гимнастика.*

Построение, перестроения: в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ходьба: обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в присяде и полуприсяде, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», враспышную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

Бег: обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

- ✓ ОРУ:

а) для рук: (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) для ног: (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) для туловища: (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

- ✓ ОВД:

а) прыжки: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) ползание, лазание: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, сплезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) бросание, ловля, метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

✓ *Игры.*

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и насадка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; эстафеты: «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

✓ *Спортивные:*

городки (бросать биты сбоку, от плеча, зная 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона);

элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры);

элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота);

элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении);

бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

✓ *Спортивные упражнения:*

Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах (идти скользящим шагом, проходить расстояние 600 м в среднем темпе, выполнять повороты движения, участвовать в играх); катание на самокате и велосипеде (по прямой, между предметами).

✓ *К концу года дети могут*

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; 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 предметы 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.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

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.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.**

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Игра — ведущий вид деятельности дошкольников, является основной формой реализации Программы, успешно используется при организации музыкально-художественной деятельности:

*Подвижные  
игры*

*Выставки*

*Досуги*

*Дидактические  
игры*

*Пальчиковые  
игры*

### ***Вариативные формы и культурные практики дошкольников в ОУ для детей 5-7(8) лет***

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках инструктор по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

- Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры,

развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», физкультурные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей.

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

- ✓ *Общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
- ✓ *Физкультурно-оздоровительная деятельность* направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.
- ✓ *Спортивно-оздоровительная деятельность* направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.
- ✓ *Физкультурно-досуговые мероприятия* направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.
- ✓ *Физкультурные досуги и праздники* проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3. Интеграция с другими образовательными областями**

Образовательная область **«Физическое развитие»** в свою очередь взаимодействует с другими образовательными областями, и определяет целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

#### **«Физическое развитие» и «Познавательное развитие»**

Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.) чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. Именно двигательная активность способствует развитию познавательных процессов.

Воздействуя на различные анализаторы, развиваем:

- ✓ Зрительное восприятие: Форма, цвет, величина, ориентир в пространстве.
- ✓ Слуховое восприятие: Улавливать звук, различать звук (тихо, громко) и действовать в соответствии с ними. Например, дети бегут в колонне, изображая ручеек. Если бубен играет тихо – ручеек замедляет скорость и наоборот.
- ✓ Тактильное восприятие: «Мягкий - Твердый», «Гладкий - Шершавый», «Тяжелый - Легкий».



*Формирование элементарных математических принципов:* Построение (порядковый счет, на первый второй рассчитайся и т.д.), отбивание, ловля мяча под счет, обратный счет, определение лево, право, время суток (игра день ночь), время года (карточки с признаками времен года), карточки и мячи с цифрами («Найди пару», «Назови цифру» с лево, с право, по середине, «Какое число получилось»), метание в цель (развитие глазомера) и т.д.

Так же на занятиях закрепляются знания об *окружающем мире*: В зависимости от темы недели, темы проекта, времени года использую тематические эстафеты: «Собираем урожай», «Кто больше соберет грибов», «Перевези урожай», «Перелетные птицы», «Шишки, желуди, каштаны», «С какого дерева лист», «Играем в снежки», «Шагаем по сугробам», «Катаемся с горки», «Кто быстрее на санках», и многое другое...

Разнообразие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, помогает формировать целостную картину мира, что по большому счету и является главной целью познания.

**«Физическое развитие» и «Социально – коммуникативное развитие»** направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе. В этом нам помогают подвижные игры сюжетной направленности такие как: «Медведь и дети», «Пчелы и медведь», «Два Мороза», «Волк и овцы», «Воробы и автомобили», «Кот и мыши», «Рыбаки и рыбки» и многие другие.

**«Физическое развитие» и «Художественно – эстетическое развитие»**

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального: ОРУ под музыку, музыкально-ритмические композиции (МРК) с предметами и без предмета, музыкально-подвижные игры), реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (музыкально-подвижные игры: «Хитрый кот», «Девочки и мальчики», «Птички и ворона»; креативная гимнастика: игры: «Море волнуется», «Угадай кто я?»).

**«Физическое развитие» и «Речевое развитие»** включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

#### **2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы**

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - ✓ создание психологически комфортного климата в ОУ;
  - ✓ обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
  - ✓ личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
  - ✓ формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
  - ✓ диагностика и коррекция развития детей;
  - ✓ психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка

3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:  
развитие представлений и навыков здорового образа жизни  
воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности  
формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

<i>Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы</i>	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	Режим - гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика развития ребенка; обследование логопедом
Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)

<i>Двигательный режим</i>			
Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка			
Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственные
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с	Знание правил игры	Воспитатели Групп Инструктор ФК

	заданными условиями		
Движения под музыку	Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный Руководитель
Утренняя гимнастика или гимнастика после сна	Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

<i>Модель двигательного режима</i>	
Вид деятельности	Периодичность и продолжительность
Подвижные игры	Ежедневно 15-20 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин
Физкультминутки	5 мин.
Музыкально – ритмические движения.	25-30 мин
Занятие по физической культуре	3 раза в неделю 25-30 мин
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы	Ежедневно не менее двух игр до 20 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно до 5 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 5-7 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Спортивный праздник	2-4 раза в год в каждой возрастной группе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

## **2.5. Особенности взаимодействия с специалистами образовательного учреждения**

### ***Взаимодействие с медицинскими работниками***

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с ГБУЗ «Городская поликлиника № 3» Василеостровского района.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- ✓ Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач/ медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- ✓ Профилактика заболеваний.

- ✓ Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.
- ✓ Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.
- ✓ Осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
- ✓ Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

#### ***Взаимодействие с воспитателями групп***

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

- ✓ планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- ✓ оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- ✓ планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- ✓ разрабатывает и организует информационную работу с родителями.
- ✓ совместно, 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.
- ✓ Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре, воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

#### ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- ✓ оказывает помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
- ✓ совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
- ✓ разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

#### ***Взаимодействие с учителем-логопедом***

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

По рекомендации учителя-логопеда на занятия включаются упражнения на дыхание, координацию движений, на развитие мелкой моторики.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми это использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.), предлагают использовать на занятиях в качестве закрепления. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений,

оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

## **2.6. Формы взаимодействия с семьей воспитанников**

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и образовательного учреждения, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ОУ и уважению педагогов.

Изучение состояния здоровья детей	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье	Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т.д.	Расширения представлений родителей о формах семейного досуга	Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.

Планирование работы с родителями			
	Формы работы	Тема	Содержание
Сентябрь	Родительское собрание	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Физическое развитие детей»	Расширять знания родителей о возрастных особенностях физического развития детей младшего и среднего возраста
Октябрь	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей средой в ОУ
		«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей
Ноябрь	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов
		«Наши привычки – привычки наших детей»	Приобщать семьи к здоровому образу жизни
Декабрь	Родительское собрание	«Движение и здоровье»	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом воспитания дошкольников в семье
		«Будь внимателен зимой»	Познакомить родителей о мерах безопасного поведения в зимний период
Январь	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«О детской одежде для зимних прогулок»	Познакомить родителей о мерах закаливания организма детей
		«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
Февраль	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Проводы зимы!»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния
		«Здоровье начинается со стопы»	Разъяснить родителям о необходимости обратить внимание на формирования установки стопы ребенка, на обувь в которой он ходит
Март	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма
		«Игры на формирование правильной осанки»	Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей
Апрель	«День открытых дверей»		Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ОУ
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ»	Знакомить с лучшим опытом профилактических мероприятиях с дошкольников в семье

Май	Родительское собрание	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ОУ
	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств.
		«Добро пожаловать в лето»	Повышать компетентность родителей в вопросах безопасности детей в летний период
Летний оздоровительный период	Информация на стенд и сайт ОУ в сети интернет	«Здравствуй лето красное»	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
		Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах закаливания
		«Как организовать удачное лето?»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни

## 2.7. Примерное комплексно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год в компенсирующей группе 5-6 лет

Период	Содержание	Планируемые результаты
Сентябрь Октябрь Ноябрь	<p><i>Физическое развитие:</i> продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Прививать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p><i>Социально коммуникативное развитие:</i> продолжать формировать умение согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> продолжать развивать умение работать коллективно, помогать друг другу при необходимости.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><i>Художественно эстетическое развитие:</i> продолжать развивать выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.</p> <p>ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с малым мячом;</li> <li>3. с кубиками;</li> <li>4. с мячом;</li> <li>5. с малым мячом;</li> <li>6. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p>Игры разной степени подвижности</p> <p>Эстафеты:</p> <p>Челночный бег, Кто сделает меньше прыжков, Собери листочки, соберем урожай, Попади в корзину.</p>	<p>Умеет ходить и бегать враспынную по всей площади; ходить с выполнением заданий по сигналу; перестроения из колонны в две, враспынную.</p> <p>Развита выносливость, умение принимать правильное и.п. в метании; навык броска мяча вверх и ловлей после хлопка. Умеет ходить с мячом в парах.</p> <p>Развита выносливость, умение отталкивания в прыжках с разбега; умение отталкиваться и приземляться в прыжках.</p> <p>Умеет ползать по гимнастической скамейке; ходить приставным шагом</p> <p>Развита выносливость, координацию в пространстве, ловкость.</p> <p>Развита выносливость в длительном беге; согласованность движений, чувство ритма.</p> <p>Сформировано стремление участвовать в играх соревновательного характера.</p>

	<p>Игровые упражнения: Найди и промолчи. Подвижные игры с музыкальным сопровождением.</p>	
<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья. Продолжать совершенствовать навыки основных движений. <i>Социально коммуникативное развитие:</i> развивать эмоции, возникающие в ходе игровых действий. Формировать привычку аккуратно убирать спортивный инвентарь в отведенное для них место <i>Познавательное развитие:</i> продолжать развивать умение работать коллективно, помогать друг другу при необходимости. <i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь. <i>Художественно эстетическое развитие:</i> продолжать развивать выполнять простейшие перестроения; чувство ритма. ОРУ: без предметов; с мячом; с обручем; с гимнастической палкой; с кубиками; с веревкой (короткий шнур); 7. под музыкальное сопровождение. Игры разной степени подвижности Игровые упражнения</p>	<p>Умеет ходить высоко, поднимая колени, держа правильную осанку. Развито умение бегать врассыпную с ловлей и увертыванием; умение перестроения из колонны в две, врассыпную. Развито умение прыгать на одной ноге продвигаясь вперед; между предметами. Умеет работать с мячом в паре. Сформирован навык метания, принимая правильное положение рук и ног, навык забрасывания мяча в баскетбольную корзину. Развит навык отбивания мяча в движении; ведении мяча по прямой. Умеет лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Развито умение в ползании по гимнастической скамейке на груди. Развито умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола в группировке. Умеет ходить по г/скамейке, соблюдая равновесие и правильную осанку. Развито умение ходить по скамейке, перешагивая предметы. Развита координация, ориентировка в пространстве, ловкость, выносливость. Развита дружеские взаимоотношения.</p>
<p>Март Апрель Май (Июль) Август</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Продолжать совершенствовать навыки основных движений. <i>Социально коммуникативное развитие:</i> продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. <i>Познавательное развитие:</i> совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу. <i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь.</p>	<p>Умеет ходить со сменой направления. Развито умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Развито умение непрерывного бега до 1,5 мин. Развито умение перестроения из колонны в две, врассыпную. Умеет метать от плеча, принимая правильное положение рук и ног. Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед; прыгать на двух ногах</p>



	<p>Художественно эстетическое развитие: продолжать развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки, ее эмоционально-образное содержание; умение свободно ориентироваться в пространстве.</p> <p>ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с мячом;</li> <li>3. с обручем;</li> <li>4. с короткой скакалкой;</li> <li>5. со скакалкой</li> </ol> <p>Игры разной степени подвижности Эстафеты. Игровые упражнения.</p>	<p>через скакалку. Умеет в ползании между предметами. Развита координацию, ориентировку в пространстве, ловкость, выносливость. Развита согласованность движений, чувство ритма. Сформирована потребность в двигательной активности.</p>
--	--	--

**Примерное комплексно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год в компенсирующей группе 6-7 лет**

Период	Содержание	Планируемые результаты
<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p><i>Социально коммуникативное развитие:</i> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми; к самостоятельному выполнению правил игр.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> продолжать развивать умение определять пространственные направления от себя. Познакомить с пространственными отношениями: далеко - близко.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><i>Художественно эстетическое развитие:</i> продолжать развивать выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.</p> <p>ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. в парах;</li> <li>3. с мячом;</li> <li>4. с веревкой;</li> <li>5. с гимнастической палкой;</li> <li>6. с лентами;</li> <li>7. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p>Игры разной степени подвижности Эстафеты Игровые упражнения: Подвижные игры с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге колонной по одному, переходить с бега на ходьбу. Умеет ходить и бегать с четким фиксированием поворотов; сохранять правильную осанку во время ходьбы, а также при ходьбе на повышенной опоре. Развита точность движений при броске мяча. Развита точность движений при броске мяча на ограниченную высоту в парах. Развита координация движений в упражнениях с мячом. Умеет прыгать на двух ногах; действовать по сигналу. Сформирован навык приземления на полусогнутые ноги после прыжка. Умеет ходить по гимнастической скамейке с приседанием. Развита точность движений при лазании по гимнастической стенке. Развита координация движений при лазании по гимнастической стенке. Развито умение подлезать под предмет боком без внешней помощи. Развит интерес к участию в разнообразных играх с элементами соревнования.</p>
<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Продолжать совершенствовать навыки основных</p>	<p>Умеет ходить и бегать по кругу соблюдая равномерную дистанцию друг от друга;</p>

	<p>движений.</p> <p><i>Социально коммуникативное развитие:</i> воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях. Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь.</p> <p><i>Художественно эстетическое развитие:</i> продолжать развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки; умение свободно ориентироваться в пространстве.</p> <p>ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с мешочком;</li> <li>3. с гимнастической палкой;</li> <li>4. с веревкой;</li> <li>5. с обручем;</li> <li>6. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p>Игры разной степени подвижности Эстафеты.</p> <p>Игровые упражнения:</p>	<p>ходить в колонне с изменением направления; ходить с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением.</p> <p>Развит навык построения в две колонны.</p> <p>Развит навык броска мяча в корзину в баскетбольное кольцо; бросков мяча в тройках.</p> <p>Развито умение сохранять равновесие при ходьбе: боком, приставным шагом, перешагивая.</p> <p>Развит навык энергичного отталкивания в прыжках через шнур; прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Умеет ходить по гимнастической скамейке боком сохраняя правильную осанку.</p> <p>Развит навык техники ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с предметом; подлезание под ограниченную поверхность боком. Развита быстрота реакции, внимание; выносливость, сила, координация движений.</p>
<p>Март Апрель Май (Июль)Август</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> продолжать приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p><i>Социально коммуникативное развитие:</i> воспитывать культуру честного соперничества в играх - соревнованиях. Приобщать к мероприятиям, которые проводятся в детском саду, в том числе и совместно с родителями.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> продолжать развивать умение работать коллективно, помогать друг другу при необходимости.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><i>Художественно эстетическое развитие:</i> продолжать развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки; менять движения в соответствии с музыкальными фразами.</p> <p>ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с мячом;</li> <li>3. с веревкой;</li> <li>4. со скакалкой;</li> <li>5. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p>Игры разной степени подвижности Подвижные игры: Эстафеты.</p>	<p>Умеет ходить и бегать в колонне по одному; переходить с бега на ходьбу; соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Развита ловкость в упражнениях с мячом. Сформирована точность движений при броске мяча.</p> <p>Умеет сохранять и контролировать правильную осанку; осознанно выполнять движения.</p> <p>Умеет метать от плеча, принимая правильное положение рук и ног. Умеет прыгать на двух ногах через скакалку. Развиты физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развит интерес к различным видам спорта.</p> <p>Сформировано стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы обеспечивает материально-технические условия, позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

- ✓ осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- ✓ организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- ✓ использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- ✓ обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- ✓ эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- ✓ эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

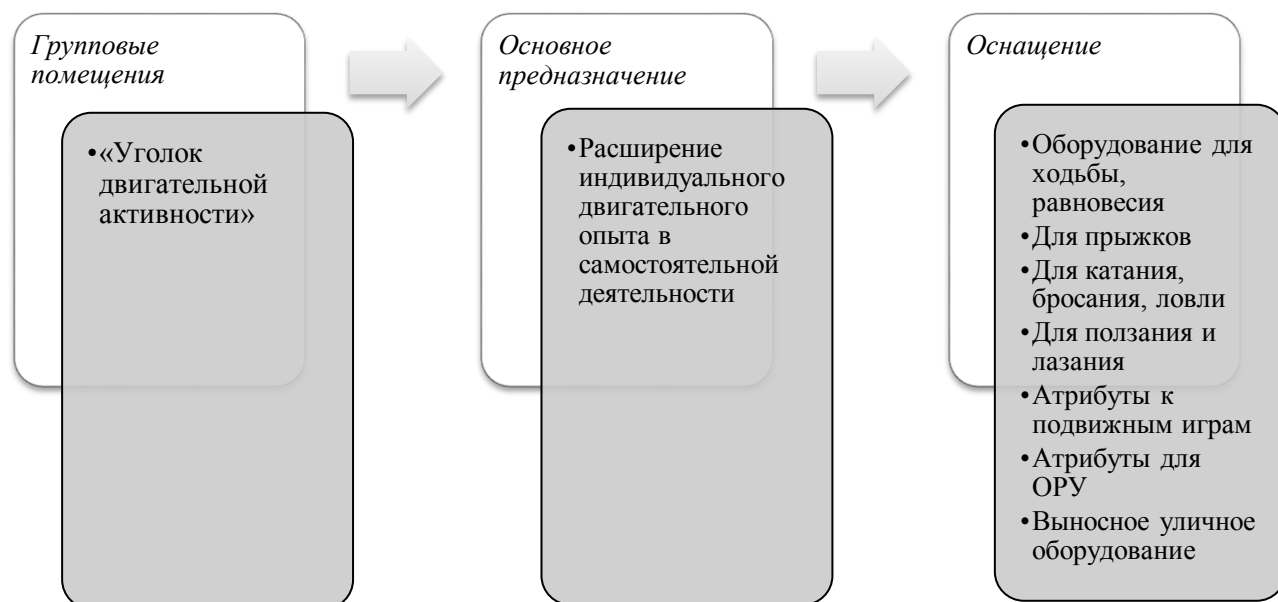
*Обнащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном музыкально-спортивном зале:*

- ✓ Гимнастическая дорожка – 1 шт.
- ✓ Канат – 2 ш.
- ✓ Ключка детская – 4 шт.
- ✓ Коврики массажные прорезиненные
- ✓ Мячи - массажеры
- ✓ Коврики "Следы" ладоней и ступней
- ✓ Конус пластмассовый – 6 шт.
- ✓ Кубики пластмассовые – 30 шт.
- ✓ Маты гимнастические – 2 шт.
- ✓ Мешочки для метания (с гранулами/4 цвета)
- ✓ Мячики тканевые "Снежки" в упаковке – 50 (шт).
- ✓ Мяч резиновый диаметр 30 – 25 (шт).
- ✓ Мячи резиновые малый (комплект из 5 мячей различного диаметра)
- ✓ Обруч пластмассовый диаметром 35 см (25 шт.)
- ✓ Обруч пластмассовый диаметром 65 см (2 шт.)
- ✓ Палка гимнастическая – 31 шт.
- ✓ Парашют тканевый – 1 шт.
- ✓ Корзины баскетбольные – 2 шт.
- ✓ Тоннель тканевый – 3 шт.
- ✓ Флажки разноцветные – 25 (шт).
- ✓ Погремушки – 25 (шт).
- ✓ Кегли – 25 (шт).
- ✓ Скакалка – 15 шт

- ✓ Мультимедийный проектор –1 шт
- ✓ Музыкальный центр –1 шт
- ✓ Стойка для спортивного инвентаря –1 шт

**Оснащенность групповых помещений для реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

РППС образовательного учреждения создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.



**3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;	«От рождения до школы»
Борисова М. М.	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Степаненкова Э. Я.	ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 года)
	ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет).
М. Ю. Карушина	Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет
	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет
Г. А. Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
Т. Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников

**3.3. Структура реализации образовательного процесса**

Физкультурные занятия в музыкально-спортивном зале, в каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю в соответствии с образовательная нагрузка рекомендуемой СанПиНом

Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности			
Возрастная группа	Количество минут в соответствии	Объем образовательной нагрузки в минутах/часах	
		Неделя	Год

	<i>с СанПиН</i>	<i>Количество НОД /минут</i>	<i>Время в минутах/часах</i>
Старшая группа	25 минут	3/ 75 минут	2775/46ч. 15 минут
Подготовительная группа	30 минут	3/ 90 минут	3330/55ч. 30 минут

<i>Формы образовательной деятельности в режимных моментах и культурные практики</i>	<i>Периодичность</i>	
	<i>Старшая группа компенсирующей направленности с 5 - 6 лет</i>	<i>Подготовительная группа компенсирующей направленности с 6 - 7 лет</i>
<i>Физическое развитие</i>		
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно	Ежедневно
Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно
Развитие крупной и мелкой моторики	Ежедневно	Ежедневно

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### ***Структура физкультурного занятия в музыкально-спортивном зале.***

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

- ✓ *Вводная часть* обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).
- ✓ *Основная часть*, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры.
- ✓ *Заключительная часть* служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

#### ***Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников***

- ✓ *Занятие тренировочного типа* направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.
- ✓ *Тематические занятия* направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- ✓ *Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- ✓ *Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- ✓ *Групповой способ.* Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- ✓ *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- ✓ *Контрольно-диагностические занятия* целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

### 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности

<i>Понедельник</i>	<i>Среда</i>	<i>Пятница</i>
<i>Старшая группа</i>		
09.55-10.20 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	09.55-10.20 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	09.55-10.20 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура
<i>Подготовительная группа</i>		
10.30-11.00 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	10.30-11.00 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура	10.30-11.00 <i>ОО Физическое развитие</i> Физическая культура

### 3.5. Культурно-досуговая деятельность

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
Сентябрь	Диагностика физического развития.
Октябрь	«Осенние старты». Физкультурный праздник
Ноябрь	Музыкально-спортивное развлечение
Декабрь	Физкультурное развлечение
Январь	Музыкально-спортивное развлечение
Февраль	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля
Март	Музыкально-спортивное развлечение «Масленица»
Апрель	Физкультурное развлечение День Здоровья
Май	Диагностика физического развития
Июль	Музыкально-спортивное праздник, посвященный Дню ВМФ
Август	Летняя спортивная олимпиада

**Система оценки достижения обучающимся планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ОУ у обучающихся в возрасте 5 – 7 лет.**

✓ **Ходьба.**

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

*Методика обследования ходьбы.* Наблюдение.

✓ **Бег.**

*Бег на скорость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега. *Медленный бег.*

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

*Методика обследования бега.* Наблюдение

✓ **Лазанье.**

Цель: оценить силовые способности. *Лазание по гимнастической стенке.*

Одноименный и разноименный способы.

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движений.
5. Сохранение перечисленных элементов при сплзании.

*Методика обследования лазанья.*

Наблюдение.

Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

✓ **Прыжки.**

*Тест. Прыжки в длину с места.* Цель: оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног;

в) резкий мах руками вперед вверх.

3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

*Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).*

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.

3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат.

*Прыжки в высоту с места.*

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка.

*Методика обследования.* Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

*Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет.*

Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

1. И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.

2. Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.

3. Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

*Методика обследования.* Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

✓ *Метание.*

*Метание вдаль.*



1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

*Методика обследования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка — 100 г.

*Метание в цель.*

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Методика обследования метания.* Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1 м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

*Метание набивного мяча массой 1 кг.*

Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола
4. *Методика обследования:* 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

### **Развития физических качеств.**

✓ **Развитие ловкости и координационных способностей.** «Школа мяча».

*Тест. Подбрасывание и ловля мяча.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

*Тест. Отбивания мяча о пол.*

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении

задания не разрешается сходить с места. *Методика обследования*: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

*Статическое равновесие.*

*Тест. Поза «Аист».*

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях.

✓ **Развитие силовых способностей.**

*Тест «Ванька-встанька».*

1. И. п: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

*Методика обследования*: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

✓ **Развитие гибкости.**

*Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше».* Цель: оценить гибкость при помощи наклона вперед.

*Методика обследования*. Ребенок садится на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

**Шкала оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями):**

0 баллов – отказ от задания

1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);

2 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания);

3 балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого);

4 балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания);

5 баллов – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)

Протокол обследования

Развития физических качеств обучающихся компенсирующей \_\_\_\_\_ группы

Обследование провел: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О. педагогического работника*

Учебный год: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя обучающего	пол	Прыжки				Метание						«Школа мяча»			
			в длину с места (см)		в глубину (см)		мешочка вдаль (вес. 100 г, см)		в цель теннис. мяча (кол- во)		набив. мяча 0,5 кг		подбрасываниеи ловля мяча (кол-во)		отбивание мяча о пол и ловля	
			С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
							ПР	Л	ПР	Л						
1																
2																
3																
...																