

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 г. Ставрополя

Рассмотрено и принято:
на педагогическом совете № 1
« 31 » августа 2014 г
Протокол педсовета № 1
от « 31 » августа 2014 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с №25
Эм О.М
Приказ №
« 31 » августа 2014 г



Рабочая программа
Образовательной области «Физическое развитие»
на 2017-2018 учебный год
(для детей дошкольного возраста 4 -7 лет)

Разработала и внедрила:
воспитатель по ФИЗО
Снитко Мария Викторовна

г.Ставрополь, 2017 год

Содержание

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к реализации программы.....	4
1.4. Возрастные особенности детей 4-7 лет.....	7
1.5 Целевые ориентиры.....	9
1.6 Планируемые результаты освоения программы.....	11

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми 4-7 лет.....	14
2.2 Физическое развитие детей среднего дошкольного возраста (4-5 года).....	21
2.3 Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).....	28
2.4 Физическое развитие детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).....	36
2.5. Физическое развитие детей в группе компенсирующей направленности детей с тяжелым нарушением речи (6-7 лет).....	45
2.6 Система физкультурной работы в группе компенсирующей направленности детей с тяжелым нарушением речи.....	55
2.7 Связь с другими образовательными областями.....	60
2.8 Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми 3-7 лет.....	62

III. Организационный раздел

3.1 Организация двигательного режима в учреждении.....	68
3.2 Перспективный план работы с родителями и воспитателями.....	72
3.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.....	74
3.4 Материально-техническое и методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию.....	79

IV. Краткая презентация программы.....81

Список методической литературы.....83

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Расписание непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Циклограмма рабочего времени воспитателя по физической культуре

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Расписание индивидуальной коррекционно-развивающей работы по группам.

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозаика – Синтез, 2015. – 368 с. и в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии с

- Федеральный закон «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Конвенцией о правах ребенка ООН
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;

- наглядность;
- активность;
- результативность

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. С самого раннего детства ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культуры. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья физического и психического здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи направлены на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Сроки реализации программы: один год.

1.3 Принципы и подходы к реализации программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

➤ *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому воспитатель по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

➤ *Принцип разностороннего и гармоничного развития* личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

➤ *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

➤ *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

➤ *Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

➤ *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Структура физкультурных занятий общепринята, состоит из:

1. Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2. Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

3. Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе направлено на достижение **целей** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решения следующих специфических **задач**:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. создавать условия для развития физкультурно-силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
5. содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Продолжительность занятий:

Средняя группа – до 20 минут;

Старшая группа – до 25 минут;

Подготовительная группа – до 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится на свежем воздухе.

Структура игрового часа на улице

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

Структура игрового часа на улице:

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки), 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется по средствам мониторинга в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и

работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5 Целевые ориентиры

В структуру федерального государственного стандарта дошкольного образования, введенного в действие **Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155**, был включен, наряду с требованиями к структуре основной образовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, наиболее значимый компонент – требования к результатам освоения основной образовательной программы. Это важный шаг в достижении одной из ключевых целей Стандарта - обеспечении государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими.
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать

объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

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

1.6 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые промежуточные результаты

освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 4 до 5 лет.

- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- ✓ Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ✓ Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- ✓ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- ✓ Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Планируемые промежуточные результаты

освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 5 до 6 лет.

- ✓ Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ✓ Умеет 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).

- ✓ Владеет школой мяча.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- ✓ Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые промежуточные результаты

освоения Образовательной программы ДООУ для детей от 6 до 7 лет.

- ✓ Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- ✓ В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- ✓ Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- ✓ Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- ✓ Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем-ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбе-га — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- ✓ Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори-зонтальную цель с расстояния А-5 м.

- ✓ Метать предметы правой и левой ру-кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- ✓ Умеет перестраиваться в 3-4 колонны. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- ✓ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ✓ Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- ✓ Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Всегда следит за правильной осанкой
- ✓ Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- ✓ Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми 4-7 лет.

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), - развивает основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением

вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног

палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании)

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

- у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

Формы организации образовательной области «Физическая культура».

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
- активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой:

1. Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

2. Тематические занятия, которые 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.

3. Сюжетные тематические занятия, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

4. **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д).

Виды НОД по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.

➤ **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.

Принцип организации занятия.

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы физического развития и воспитания, которые используются при реализации Программы:

1. Наглядные:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

3. Практические:

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

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма,

увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. *Таковыми организованными формами работы являются:*

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляет 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии систематически проводится коррекционная, дифференцированная и индивидуальная работа.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

2.2. Физическое развитие детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см., масса тела 1,5 – 2кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незначителен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях предлагать силовые упражнения. На физкультурных занятиях в этом возрасте необходимо часто менять статистические позы. Движения детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными, так как мышечная выносливость в этом возрасте наибольшая, по сравнению с другими возрастами ребенка.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятиях, важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног, т.е. повторение не более 5 раз.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за

правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована.

Ритм сокращения сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения детьми основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования у них умения выделять элементы движений, воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка пятого года можно уже добиваться определенной, в соответствии с их возможностями, техники движений, развивать такие качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности др.

Но, не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений.

Цели и задачи работы

Цель: содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, грамотное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, а также формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений;
2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающих упражнений, основные движения, спортивные упражнения);
3. Приучать оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
7. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества.
8. Совершенствование координации движений, равновесия, умения следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.
9. Формирование умений и навыков в ловле и подбрасывании мяча разными способами, в прыжках на одной ноге.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

- Приучение детей к самостоятельному творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов. Для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 мин; два раза в год – физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 мин.
- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью до 20 минут. Помещение, где должны заниматься дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течении недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

Во время физкультурного занятия в зале дети должны быть в физкультурной форме. Занятия в средней группе проводятся по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной части, каждая из которых, имея конкретные задачи подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

1. Вводная часть (3 мин) – подготавливает организм ребенка к более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года дети бегают 20 -30 с, к середине года продолжительность увеличивается до 40 с, чередуя с ходьбой.

2. Основная часть (15 минут) – направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее

пройденного материала, овладение жизненно важными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д.

В содержание основной части входят ОРУ, ОВД и подвижная игра.

ОРУ – с предметами (флажки, кубики, кегли, косички и др.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота и ног. В средней группе всего 5-6 упражнений, каждое из них повторяется 5-7 раз. Используются различные построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную или в шахматном порядке, в две или в три колонны.

Исходные положения различны – стоя ноги на ширине ступни, стоя ноги на ширине плеч, сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа на спине и на животе.

ОВД – уделяется большее время. На одном занятии, как правило, два основных вида движений.

Подвижная игра – одна и та же игра повторяется 2 недели. Хорошо, если она включает в себя предметы и упражнения, с которыми ребенок знакомился на занятии в основной части.

3. Заключительная часть (2 мин) – должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия, к относительно спокойному. Это дает детям возможность легко переключиться на другую деятельность.

Подвижные игры

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»

С прыжками. «Зайцы и волк». «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось-опоймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки»

Народные игры. «У медведя во бору».

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с нее, подъем с санками на гору.

Катание на велосипеде. Катание на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо, налево.

Что осваивает ребенок

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый);
3. Основные движения:
 - разные виды ходьбы с заданиями;
 - в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед - вверх;
 - в метании – исходное положение, замах;
 - в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Ритмические упражнения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъем на гору;
 - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

Содержание физических упражнений (ОРУ, ОБД, игры).

Построения	<ul style="list-style-type: none">• в колонну по одному, по два;
Перестроение	<ul style="list-style-type: none">• из колонны в две в движении• перестроение в звенья на ходу
Повороты	<ul style="list-style-type: none">• повороты направо, налево, кругом на месте
Исходные положения	<ul style="list-style-type: none">• стоя, ноги слегка расставив,• сидя (ноги вперед, врозь, на пятках),

		<ul style="list-style-type: none"> • лежа (на спине, на животе), • стоя на коленях
Положения и движения головы	и	<ul style="list-style-type: none"> • верх, вниз, вправо, влево (3-4 раза) • наклоны
Положения и движения рук	и	<ul style="list-style-type: none"> • вперед – назад, вверх, в стороны; • махи (вперед-назад, пред собой, над головой); • сжатие и разжатие пальцев (5-6 раз), вращение кистей рук • вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)
Положение и движение туловища	и	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны (вперед, влево, вправо); • повороты (влево, вправо)-3-4 раза
Положение и движение ног	и	<ul style="list-style-type: none"> • приседания • подскоки на месте
Ходьба и упражнения равновесия	и в	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями • ходьба по кругу «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; • ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см); • ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы • ходьба по наклонной доске (ширина 30 см, приподнята на 20 см) • ходьба спиной вперед • ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну
Бег		<ul style="list-style-type: none"> • Бег в колонне по одному и парами • бег по прямой и «змейкой», с остановками между предметами, со сменой ведущего, между линиями (расстояние 30-90 см), • бег с высоким подниманием колена, • бег со старта из разных исходных позициях (стоя, стоя на коленях) • бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе
Прыжки		<ul style="list-style-type: none"> • на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног, • ноги вместе-ноги врозь, • с хлопком над головой, за спиной; • прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад с поворотами, боком (вправо, влево) • прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см) • прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см • прыжки в длину с места (50-70 см) • прыжки вверх с места, высота 15-20 см
Катание, бросание, ловля		<ul style="list-style-type: none"> • катание мяча, обруча между предметами • отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз) • бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м) • бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд) • метание предметов на дальность (расстояние 5-6,5 м) • метание предмета в вертикальную цель (расстояние 1,5-2

	<ul style="list-style-type: none"> м) • метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) • прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками.
Ползание и лазание	<ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках между предметами (расстояние 10 м), прокатывая мяч, с поворотами кругом • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; • ползание «змейкой» между предметами (4-5 предметов) • подлезание под скамейку (прямо и боком), под дугу (высота 40см) • перелезание через бревно • лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; • лазание по гимнастической стенке (высота 2м) • перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом
Игры	<ul style="list-style-type: none"> • с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание
Катание	<ul style="list-style-type: none"> • на санках с подъемом на гору, и скатывании с горы, торможение при спуске • катание на санках друг друга • передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъем на горку боком • скольжение по ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно • игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»)
Движения в танцах	<ul style="list-style-type: none"> • кружение по одному и парами; • «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп • Постановка ноги на носок, на пятку

2.3. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Возрастной период старшего возраста (5-6 лет) называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. средний возраст дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17 – 18 кг. Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5 годам еще не завершено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до ориентира, но недостаточно развития координации движений может исказить направление полета.

У детей в этом возрасте появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Размеры и строение дыхательных путей детей 5 лет значительно уже, чем у взрослого, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеванию органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. Двигательная активность в этом возрасте у большинства детей велика, но следует учитывать всех детей, с учетом проявляемой ими индивидуальности.

Цели и задачи работы

Цель: Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, грамотное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, а также формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. Учить детей осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми видов движений;
2. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
5. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
7. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.
8. Формирование первоначальных представлений о разнообразных спортивных играх и упражнениях.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 мин; два раза в год – физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 25 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада во время прогулки.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная часть (3 мин), основная часть (20 минут) и заключительная часть (2 мин).

1. **Вводная часть (3 мин)** – подготавливает организм ребенка к более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

2. **Основная часть (20 минут)** – детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра.

ОРУ – направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательные функции организма. Важное значение для правильного выполнения упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях,

лежа на спине и на животе. В упражнениях общеразвивающего характера применяются в старшей группе мелкий (флажки, кегли, кубики и др.) и крупный (обручи, веревки, палки др.) физкультурный инвентарь. При выполнении ОРУ перед детьми старшей группы ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные и.п., выполнять упражнения с разной амплитудой, соблюдать направления движения и др. по указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и др. по окончании ОРУ кладут их на место.

ОВД – их обучение является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями программы «Детство». На каждом занятии предлагаются три ОВД. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. В первую неделю каждого месяца следует разучивать упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю – обучают новым видам прыжка, повторяют упражнения в метании и лазании; на третьей неделе – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют упражнения в лазании и равновесии; в четвертую – обучают лазанию, упражняют в равновесии и прыжках.

Подвижная игра – включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего.

3. **Заключительная часть (2 мин)** – обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность. Проводят игру малой подвижности.

Занятие на воздухе – структура каждого занятия строится по той же схеме (вводная часть, основная, заключительная). Продолжительность занятий на свежем воздухе зависит от климатических условий. Однако в проведении физкультурного занятия на воздухе имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть - должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, предлагаются несложные задания в ходьбе, беге.

Вторая часть – включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазания.

Третья часть – в ней проводятся игры малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение ОВД строится посредством игровых упражнений.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Карась и щука», «Пробежки», «Хитрая лиса», «Встречные пробежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «Скочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазанием и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнований. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколесном велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге;
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе;
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой;
 - в метании – исходное положение, замах, в цель и даль;
 - в лазании одноименным и разноименным способами.
4. Ритмические упражнения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъем на гору;
 - скольжение по прямой на коньках,
 - погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине..
6. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр,
 - способы выбора ведущего.

Содержание физических упражнений (ОРУ, ОБД, игры)

Построения	<ul style="list-style-type: none">• Самостоятельно перестраиваться из шеренги в колонну, в две колонны, по диагонали, «змейкой»;
Перестроение	<ul style="list-style-type: none">• из колонны в две в движении• перестроение в звенья на ходу
Повороты	<ul style="list-style-type: none">• повороты направо, налево, кругом на месте и в движении
Исходные положения	<ul style="list-style-type: none">• стоя (пятки вместе, носки врозь)• сидя (ноги вперед, врозь, на пятках),• лежа (на спине, на животе),• стоя на коленях
Положения и движения головы	<ul style="list-style-type: none">• верх, вниз, вправо, влево (3-4 раза)• наклоны• вращения
Положения и	<ul style="list-style-type: none">• вперед – назад, вверх, в стороны;

движения рук		<ul style="list-style-type: none"> • махи и вращения (вперед-назад, пред собой, над головой); • подъем рук вперед – вверх со сцепленными в замок пальцами • вращения (одновременные двумя руками вперед-назад) • сжимание и разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз)
Положение и движение туловища	и	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны (вперед, влево, вправо); • повороты (влево, вправо)-3-4 раза • вращения
Положение и движение ног	и	<ul style="list-style-type: none"> • приседания (до 40 раз) • махи вперед – назад, держась за опору; • выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх • подскоки на месте • упражнения с отягивающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи
Ходьба упражнения равновесии	и в	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями, с закрытыми глазами • ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками • ходьба по кругу «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; • ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам; • ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы • ходьба по наклонной доске (ширина 20 см, приподнята на 35см) • ходьба спиной вперед • ходьба приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении.
Бег		<ul style="list-style-type: none"> • Бег в колонне по одному и парами, на носках, • бег по прямой и «змейкой», с остановками между предметами, со сменой ведущего, между линиями (расстояние 30-90 см), • бег с высоким подниманием колена, • бег со старта из разных исходных позициях (стоя, стоя на коленях) • бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе (350 м) • бег челночный в медленном темпе
Прыжки		<ul style="list-style-type: none"> • на месте: ноги скрестно – ноги врозь • одна нога вперед, другая назад, • попеременно на правой и на левой ноге; • прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), в спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно • прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 40 см) • прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см • прыжки в длину с места (80-90 см) • прыжки вверх с места, высота 30-40 см • прыжки с разбега 6-8 м • прыжки в длину (на 130-150 см) с разбега 8м.

		<ul style="list-style-type: none"> • прыжки через скакалку
Катание, бросание, ловля		<ul style="list-style-type: none"> • катание мяча, одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4м) • отбивание мяча одной и двумя руками (10 раз) • бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м) • бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд) • перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю) • метание предмета в вертикальную цель (расстояние 2,2 м) • метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м)
Ползание и лазание		<ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках между предметами (расстояние 10 м), прокатывая мяч, с поворотами кругом • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; • ползание «змейкой» между предметами (4-5 предметов) • подлезание под скамейку (прямо и боком), под дугу (высота 40см) • лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; • лазание по гимнастической стенке (высота 2м) чередующимся способом ритмично, с изменением темпа
Игры		<ul style="list-style-type: none"> • с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание • городки – бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3 м) • баскетбол – перебрасывание мяча друг другу от груди. Введение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди • бадминтон – отбивание волана ракеткой в заданном направлении. • Футбол – отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу. • Ходьба на лыжах – по пресечённой местности переменным шагом. Повороты на месте влево, вправо.
Катание		<ul style="list-style-type: none"> • на санках с подъемом на гору, и скатывании с горы, торможение при спуске • катание на санках друг друга • передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъем на горку боком • скольжение по ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно • игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»)
Движения в танцах		<ul style="list-style-type: none"> • кружение по одному и парами; • «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп • Постановка ноги на носок, на пятку

2.4. Физическое развитие детей подготовительной группы.

В 6-7 лет физическое развитие ребенка говорит о том, насколько правильно с ним занимались родители, начиная с рождения. В этом возрасте наступает период интенсивного роста, *активно развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы*. Как никогда велика роль физических упражнений для развития ребенка младшего школьного возраста, ведь ему просто необходимо быть выносливым.

С 6-7 лет в жизни ребенка наступает важный период. На этом этапе происходит *функциональное совершенствование головного мозга*, а также других органов и систем. Заканчивается дошкольный возраст, ребенок прощается с детским садом. Впереди поступление в школу, а значит, большие изменения в режиме дня, трудности адаптации к новым условиям, новому детскому коллективу. Задача родителей — помочь ребенку пройти этот период безболезненно, подготовить его и поддержать, если возникнут сложности.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. *Активизируется эндокринная система*, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и *мышечной системы*. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит — равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам вес мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, усложняется его деятельность.

Цель и задачи работы

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта;
- Формирование потребности в ежедневной физической активности;
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске;
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- Упражнения в статистическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве;

•Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

•Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения);

•Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;

•Упражнения в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры

- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта

- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол и др.)

- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 мин, два раза в год – физкультурных праздников (зимний, летний) длительностью до 1

Организованная образовательная деятельность по физической культуре в подготовительной группе

Для детей с тяжелым нарушением речи проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы, направленные на правильное произношение звуков. Продолжительность занятия составляет до 25 минут каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная часть (3 мин), основная часть (20 минут) и заключительная часть (2 мин).

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

1. Вводная часть (3 мин) – подготавливает организм ребенка к более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, включаются упражнения в построениях, перестроениях, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

2. Основная часть (25 минут) – детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра.

ОРУ – направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательные функции организма. Важное значение для правильного выполнения упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе. В упражнениях общеразвивающего характера применяются в старшей группе мелкий (флажки, кегли, кубики и др.) и крупный (обручи, веревки, палки др.) физкультурный инвентарь. При выполнении ОРУ перед детьми подготовительной к школе группы ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные и.п., выполнять упражнения с разной амплитудой, соблюдать направления движения и др. по указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и др. по окончании ОРУ кладут их на место. Также при проведении ОРУ целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению упражнений, создает положительный эмоциональный настрой.

ОВД – их обучение является определяющим. На каждом занятии предлагаются три ОВД. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. В первую неделю каждого месяца следует разучивать упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю – обучают новым видам прыжка, повторяют упражнения в метании и лазании; на третьей неделе – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют упражнения в лазании и равновесии; в четвертую – обучают лазанию, упражняют в равновесии и прыжках.

Подвижная игра – способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияет на эмоциональный настрой детей.

3. Заключительная часть (2 мин) – обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность. Проводят игру малой подвижности.

Занятие на воздухе – структура каждого занятия строиться по той же схеме (вводная часть, основная, заключительная). Продолжительность занятий на свежем воздухе зависит от климатических условий. Однако в проведении физкультурного занятия на воздухе имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть - должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, предлагаются несложные задания в ходьбе, беге.

Вторая часть – включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазания.

Третья часть – в ней проводятся игры малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности.

Подвижные игры

Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Подвижные игры

1. **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи». «Перемени предмет», «шпика, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется?». «Кто ее докати! обруч до флажка?».

«Жмурки». «Два Мороза», «Догони но пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

2. *С метанием и ловлей.* «Кого назвали, гот ловит мяч». «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

3. *С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

4. *С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Ланта».

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком цель, выполнить поворот). Участие в играх-эстафетах с санками.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона например наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча правой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободное передвижение по площадке во время игры.

Содержание физических упражнений (ОРУ, ОБД, игры).

Построения	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно перестраиваться из шеренги в колонну, в две колонны, по диагонали, «змейкой»; • Равняться в колонне, в шеренгах, в круге
Перестроение	<ul style="list-style-type: none"> • из колонны в две в движении • перестроение в звенья на ходу • перестраиваться из одного круга в несколько
Повороты	<ul style="list-style-type: none"> • повороты направо, налево, кругом на месте и в движении • рассчитывать на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две • делать повороты на углах во время движения
Исходные положения	<ul style="list-style-type: none"> • стоя (пятки вместе, носки врозь) • сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), • лежа (на спине, на животе), • стоя на коленях
Положения и движения головы	<ul style="list-style-type: none"> • верх, вниз, вправо, влево (3-4 раза) • наклоны • вращения
Положения и движения рук	<ul style="list-style-type: none"> • вперед – назад, вверх, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; • поднимать руки вверх – в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам; • поднимать и опускать плечи • энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки: отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью • делать круговые движения согнутыми в локтях руками. Совершать руками разнообразные движения.
Положение и движение туловища	<ul style="list-style-type: none"> • опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны • поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх – в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, • наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны, • стоя, вращать верхнюю часть туловища • в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении • садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться • лежа на спине одновременно поднимать обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета • пробовать присесть и встать на одной ноге • лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении • подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине • сгибать и разгибать руки, опираясь об стенку на уровне груди
Положение и	<ul style="list-style-type: none"> • приседания держа руки за головой (до 40 раз)

движение ног	<ul style="list-style-type: none"> • сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд; • приседать в положении ноги врозь: переносить все тело с одной ноги на другую, • выпады вперед и в сторону, • махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук • свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, • захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу
Ходьба и упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприсяду, с поворотами, с заданиями, с закрытыми глазами • ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками, боком приставным шагом • поднимать прямую ногу вперед и делая под ней хлопок • идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держать в руках, • ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам; • ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы • ходьба по наклонной доске (ширина 20 см, приподнята на 35см) • ходьба спиной вперед • поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; • ходьба приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении. • Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться сделать фигуру
Бег	<ul style="list-style-type: none"> • бегать легко, стремительно, • бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, • бегать через препятствия, не задевая их, сохраняя скорость бега, • Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие, • Бегать со скалкой, с мячом, по доске, по бревну, • бег с высоким подниманием колена, • бег со старта из разных исходных позициях (стоя, стоя на коленях) • бегать в спокойном темпе 2-3 мин., • бег на скорость (30 м), в медленном темпе (350 м) • бег челночный в медленном темпе
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • на месте с поворотом кругом: смещая ноги вправо-влево • прыгать продвигаясь вперед на 5-6 м, перепрыгивать линию, веревку боком, зажатым между ног мешочек с песком, • попеременно на правой и на левой ноге; • прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), в спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно • выпрыгивать вверх из глубокого приседа • подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, повешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см

	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 40 см) • прыгать через большой обруч • прыжки в длину с места (100 см) • прыжки вверх с места, высота 30-40 см • прыжки с разбега 6-8 м • прыжки в длину (на 190 см) с разбега 8м. • прыжки через скакалку
Катание, бросание, ловля	<ul style="list-style-type: none"> • катание мяча, одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4м) • отбивание мяча одной и двумя руками (10 раз) с хлопком • бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м), через сетку • бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд) • перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю) • метание предмета в вертикальную цель (расстояние 2,2 м) • метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 4 м) • метать в даль не менее 6-12 м.
Ползание и лазание	<ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках между предметами (расстояние 10 м), прокатывая мяч, с поворотами кругом • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, на четвереньках; • ползание «змейкой» между предметами (4-5 предметов) • подлезание под скамейку (прямо и боком), под дугу (высота 40см) • переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали • лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; • лазание по гимнастической стенке (высота 2м) чередуя ритмично, с изменением темпа • лазание по веревочной лестнице, канату захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя
Игры	<ul style="list-style-type: none"> • с бегом: «быстро возьми, быстро положи», «Ловишка – бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберётся», «Жмурки», «Два мороза» • игры с прыжками – «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву» • игры с метанием и ловлей – «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери» • игры с подлезанием и лазанием – «Перелет птиц», «Ловля обезьян» • Дорожка препятствий – выполнять задания: прыгать на одной ноге (4м), пролезать в обруч (поднять мяч с пола, шагнуть в него правой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол), проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей; взять мяч, бросить его в горизонтальную цель; быстро вернуться на место, неся в руках 2 набивных мяча. • городки – бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и

	<p>кона, стараясь затратить меньшее количество бит.</p> <ul style="list-style-type: none"> • баскетбол – перебрасывание мяча друг другу от груди, одной рукой от плеча, в движении. Ловить мяч на разной высоте и с различных сторон. Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. • бадминтон – уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре. • Футбол – отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении друг другу. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу. • Ходьба на лыжах – по пресечённой местности переменным шагом. Повороты на месте влево, вправо.
Катание	<ul style="list-style-type: none"> • на санках с подъемом на гору, и скатывании с горы, торможение при спуске • катание на санках друг друга • передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъем на горку боком • скольжение по ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно • игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца») • катание на коньках – принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, голову ержать прямо, смотреть перед собой. • Катание на велосипеде и самокате
Движения в танцах	<ul style="list-style-type: none"> • кружение по одному и парами; • «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп • Постановка ноги на носок, на пятку

2.5. Физическое развитие в группе компенсирующей направленности детей с тяжелым нарушением речи (6-7 лет)

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые нарушения, влияющие на становление психики.

Развитие центральной нервной системы. Дети с речевыми расстройствами (нарушениями) обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии ЦНС. Наличие органического поражения мозга обуславливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях, нередко они жалуются на головные боли, тошноту и головокружение. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушение равновесия, координация движений, недефференцированность движений пальцев рук и артикуляционных движений. Такие дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности (т.е. быстро устают). Дети с функциональными отклонениями в состоянии ЦНС эмоционально реактивны, легко дают

невротические реакции, и даже расстройство в ответ на замечание, плохую отметку, неуважительное отношение со стороны учителя и детей. Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, пугливостью.

Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающих речевыми расстройствами».

Высшая нервная деятельность. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Они эмоционально неустойчивы, настроение быстро меняется. Не редко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Эти дети довольно быстро утомляются, причем это утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели. Утомление сказывается на общем поведении ребенка, на его самочувствии. Таким детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание на протяжении всего занятия. Их двигательная расторможенность может выражаться в том, что они проявляют двигательное беспокойство.

Внимание и память. Как правило, у таких детей отмечается неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности, низкая умственная работоспособность.

Возрастной период старшего возраста (5-6 лет) называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 5-10 см. средний возраст дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17 – 18 кг. Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5 годам еще не завершено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до ориентира, но недостаточно развития координации движений может исказить направление полета. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

У детей в этом возрасте появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Цели и задачи работы

Для детей с тяжёлым нарушением речи особое внимание уделяется:

- играм и упражнения на развитие общей, мелкой моторики;
- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации.

Цель: особое внимание в содержание образовательной области «Физическая культура» для детей с тяжёлым нарушением речи, направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств: выносливости, координации, накопление и обогащение двигательного опыта детей, проведение больше подвижных игр, с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков

Задачи:

1. формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
2. создание процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение в проявлении смелости, находчивости;
3. привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
4. организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений;
5. побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры;

б. организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в школу дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
 - Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 30 - 40 мин; два раза в год – физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
 - Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре

В подготовительной группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Два занятия в зале и одно на улице .

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная часть (5 мин), основная часть (23 минут) и заключительная часть (2 мин).

1. Вводная часть (5 мин) – подготавливает организм ребенка к более интенсивной нагрузке. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы и бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование.

2. Основная часть (23 минут) – в основную часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движений, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умению ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности.

ОРУ – направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательные функции организма. Важное значение для правильного выполнения упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе. В упражнениях общеразвивающего характера применяются в старшей группе мелкий (флажки, кегли, кубики и др.) и крупный (обручи, веревки, палки др.) физкультурный инвентарь. При выполнении ОРУ перед детьми старшей группы ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные и.п., выполнять упражнения с разной амплитудой, соблюдать направления движения и др. по указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и др. по окончании ОРУ кладут их на место.

ОВД – их обучение является определяющим. На каждом занятии предлагаются три ОВД. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. В первую неделю каждого месяца следует разучивать упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю – обучают новым видам прыжка, повторяют упражнения в метании и лазании; на третьей неделе – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют упражнения в лазании и равновесии; в четвертую – обучают лазанию, упражняют в равновесии и прыжках.

Подвижная игра – проводится больше подвижных игр с произношением звуков, для того чтобы дети постоянно проговаривали. Включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей недели в качестве обучающего.

4. **Заключительная часть (2 мин)** – обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность. Проводят игру малой подвижности.

Занятие на воздухе – структура каждого занятия строиться по той же схеме (вводная часть, основная, заключительная). Продолжительность занятий на свежем воздухе зависит от климатических условий. Однако в проведении физкультурного занятия на воздухе имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть - должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, предлагаются несложные задания в ходьбе, беге.

Вторая часть – включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазания.

Третья часть – в ней проводятся игры малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение ОВД строиться посредством игровых упражнений.

Подвижные игры

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Карась и щука», «Пробежки», «Хитрая лиса», «Встречные пробежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «Скочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазанием и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнований. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

с элементами футбола. "мяч в сетку", "ловкие ребята", "гол в ворота", "Точный пас" и др.

Народные игры интересны тем, что содержат заманчивое содержание игры, которое включает игровые зачины, песни, считалки. «Гори, гори ясно!», "Ручеек", "Городки"

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколесном велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге;
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе;
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой;
 - в метании – исходное положение, замах, в цель и даль;
 - в лазании одноименным и разноименным способами.
4. Ритмические упражнения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъем на гору;

- скольжение по прямой на коньках,

- погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине..

6. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,

- способы выбора ведущего.

Содержание физических упражнений.

Построения	<ul style="list-style-type: none">• Самостоятельно перестраиваться из шеренги в колонну, в две колонны, по диагонали, «змейкой»;• Равняться в колонне, в шеренгах, в круге
Перестроение	<ul style="list-style-type: none">• из колонны в две в движении• перестроение в звенья на ходу• перестраиваться из одного круга в несколько
Повороты	<ul style="list-style-type: none">• повороты направо, налево, кругом на месте и в движении• рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренге в две• делать повороты на углах во время движения
Исходные положения	<ul style="list-style-type: none">• стоя (пятки вместе, носки врозь)• сидя (ноги вперед, врозь, на пятках),• лежа (на спине, на животе),• стоя на коленях
Положения и движения головы	<ul style="list-style-type: none">• верх, вниз, вправо, влево (3-4 раза)• наклоны• вращения
Положения и движения рук	<ul style="list-style-type: none">• вперед – назад, вверх, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь;• поднимать руки вверх – в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам;• поднимать и опускать плечи• энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки: отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью• делать круговые движения согнутыми в локтях руками. Совершать руками разнообразные движения.
Положение и движение туловища	<ul style="list-style-type: none">• опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны• поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх – в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам,• наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны,• стоя, вращать верхнюю часть туловища• в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении• садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться• лежа на спине одновременно поднимать обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета• пробовать приседать и вставать на одной ноге

	<ul style="list-style-type: none"> • лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении • подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине • сгибать и разгибать руки, опираясь об стенку на уровне груди
Положение и движение ног	<ul style="list-style-type: none"> • приседания держа руки за головой (до 40 раз) • сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд; • приседать в положении ноги врозь: переносить все тело с одной ноги на другую, • выпады вперед и в сторону, • махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук • свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, • захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу
Ходьба и упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприсяду, с поворотами, с заданиями, с закрытыми глазами • ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками, боком приставным шагом • поднимать прямую ногу вперед и делая под ней хлопок • идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держать в руках, • ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам; • ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы • ходьба по наклонной доске (ширина 20 см, приподнята на 35см) • ходьба спиной вперед • поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; • ходьба приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении. • Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться сделать фигуру
Бег	<ul style="list-style-type: none"> • бегать легко, стремительно, • бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, • бегать через препятствия, не задевая их, сохраняя скорость бега, • Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие, • Бегать со скалкой, с мячом, по доске, по бревну, • бег с высоким подниманием колена, • бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях) • бегать в спокойном темпе 2-3 мин., • бег на скорость (30 м), в медленном темпе (350 м) • бег челночный в медленном темпе
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • на месте с поворотом кругом: смещая ноги вправо-влево • прыгать продвигаясь вперед на 5-6 м, перепрыгивать линию, веревку боком, зажатым между ног мешочек с песком,

	<ul style="list-style-type: none"> • попеременно на правой и на левой ноге; • прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), в спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно • выпрыгивать вверх из глубокого приседа • подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, повешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см • прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 40 см) • прыгать через большой обруч • прыжки в длину с места (100 см) • прыжки вверх с места, высота 30-40 см • прыжки с разбега 6-8 м • прыжки в длину (на 190 см) с разбега 8м. • прыжки через скакалку
Катание, бросание, ловля	<ul style="list-style-type: none"> • катание мяча, одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4м) • отбивание мяча одной и двумя руками (10 раз) с хлопком • бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м), через сетку • бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд) • перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю) • метание предмета в вертикальную цель (расстояние 2,2 м) • метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 4 м) • метать в даль не менее 6-12 м.
Ползание и лазание	<ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках между предметами (расстояние 10 м), прокатывая мяч, с поворотами кругом • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, на четвереньках; • ползание «змейкой» между предметами (4-5 предметов) • подлезание под скамейку (прямо и боком), под дугу (высота 40см) • переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали • лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; • лазание по гимнастической стенке (высота 2м) чередующимся способом ритмично, с изменением темпа • лазание по веревочной лестнице, канату захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя
Игры	<ul style="list-style-type: none"> • с бегом: «быстро возьми, быстро положи», «Ловишка – бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберётся», «Жмурки», «Два мороза» • игры с прыжками – «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву» • игры с метанием и ловлей – «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери» • игры с подлезанием и лазанием – «Перелет птиц», «Ловля обезьян» • городки – бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

	<ul style="list-style-type: none"> • баскетбол – перебрасывание мяча друг другу от груди, одной рукой от плеча, в движении. Ловить мяч на разной высоте и с различных сторон. Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. • бадминтон – уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре. • Футбол – отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении друг другу. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу. • Ходьба на лыжах – по пресечённой местности переменным шагом. Повороты на месте влево, вправо.
Катание	<ul style="list-style-type: none"> • на санках с подъемом на гору, и скатывании с горы, торможение при спуске • катание на санках друг друга • передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъем на горку боком • скольжение по ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно • игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца») • катание на коньках – принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, головуержать прямо, смотреть перед собой. • Катание на велосипеде и самокате
Движения в танцах	<ul style="list-style-type: none"> • кружение по одному и парами; • «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп • Постановка ноги на носок, на пятку

2.6. Система физкультурной работы в группе компенсирующей направленности детей с тяжелым нарушением речи.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Создание системы физкультурной работы в коррекционных группах;
- забота об охране и укреплении здоровья детей;
- формирование у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Средства реализации

1. Проведение утренней стимулирующей гимнастики.
2. Организация коррекционных физкультурных занятий.
3. Введение сюжетных коррекционных занятий в подготовительной к школе группе.
4. Диагностика физического развития детей.

Основные принципы физкультурной работы в компенсирующей группе детей с тяжелым нарушением речи

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего педагогического коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Основные задачи физкультурной работы в компенсирующей группе детей с тяжелым нарушением речи.

Задачи коррекционных занятий по физической культуре:

- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Развивать основные физические способности (силу, ловкость, выносливость, быстроту и т.д.).
- Развивать пространственно-координационные и ритмические способности.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Выполнять последовательно упражнения по речевой инструкции.
- Формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

Утренняя стимулирующая гимнастика.

Разработан комплекс утренней стимулирующей гимнастики с учетом коррекции.

Структура утренней стимулирующей гимнастики:

- Упражнения на дыхание;
- Пантомима;
- Упражнения для кистей рук;
- Различные виды ходьбы;
- Оздоровительный бег;
- Подвижные игры;
- Релаксация.

В комплекс утренней стимулирующей гимнастики включаются традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направлены на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация.

Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: дети заторможенные, вялые, либо чрезмерно возбужденные и не могут сосредоточиться.

Утренняя стимулирующая гимнастика позволит обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

Коррекционные физкультурные занятия.

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Коррекционные физкультурные занятия проводятся три раза в неделю. При проведении второго коррекционного физкультурного занятия коррекционные упражнения меняются, а основные виды повторяются. Третье занятие проводится на улице.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких

детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Сетка занятий для детей 6-7 лет

Виды деятельности	Количество занятий в неделю	Время проведения	Итого
Утренняя стимулирующая гимнастика	5	5 мин.	40 мин.
Коррекционные физкультурные занятия	1	30 мин.	30 мин.
Сюжетные коррекционные занятия	1	30 мин.	30 мин.
На прогулке	1	30мин.	30 мин.

Основное содержание коррекционных физкультурных занятий

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем; в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, врассыпную.

Оздоровительный бег выполняется самостоятельно и за воспитателем; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Коррекционные упражнения выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции. Упражнения с предметами и без них.

Основные виды движений:

Упражнения для равновесия выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба друг за другом, с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Упражнения на формирование правильной осанки выполняются самостоятельно по показу и по словесной инструкции. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату, прямо, приставным шагом, боком, и т.д. с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание на руках по скамейке, по наклонной доске, лежа на животе, катание среднего мяча друг другу, лежа на животе. Ходьба по канату с мешочком песка на голове.

Ползание, лазание, перелезание выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу, и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку.

Прыжки выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, прыжки в длину.

Метание выполняются по показу и словесной инструкции. Детей учат удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мычи разные по размеру, ударять о пол и ловить его; бросать в цель мешочки с песком, сбивать кегли.

Подвижные игры базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил.

Релаксация выполняется под тихую музыку с использованием различных упражнений помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Сюжетные физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики для детей 6-7 лет.

Сюжетное физкультурное занятие проводится в подготовительной логопедической группе вводится в сетку занятий третьим занятием, за счет сокращения времени проведения физкультурных коррекционных занятий.

Сюжетное физкультурное занятие с элементами корригирующей гимнастики состоит из трех частей: вводная часть включает упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега; основная часть занятия состоит из общеразвивающих упражнений с предметами и без них.

Основные виды движений включают в себя упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки.

Подвижная игра заменяется играми-эстафетами.

Третья заключительная часть включает в себя упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.

Тема сюжетного занятия соответствует лексической теме учителя-логопеда и основная цель его проведения закрепление и автоматизация поставленных звуков.

Предполагаемые конечные результаты

1. Внедрение в практику работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности, системы физкультурной работы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление, позволит достичь положительных результатов в коррекционной работе.
2. Внедрение комплексного подхода оздоровления дошкольников.
3. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

4. Данная программа позволит сформировать умения детей произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

2.7. Связь с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- *«Познавательное развитие»* - создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников

- *«Социально-коммуникативное развитие»* - привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования; активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых)

- *«Речевое развитие»* - побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок;

- *«Художественно-эстетическое развитие»* - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Физкультурные занятия с использованием тренажеров для детей старших и подготовительных групп

Тренажеры:

- *тренажер «Мини-батут» ,
- *тренажер «Мини твист»,
- *тренажер «Велотренажер»,
- *тренажер «Бегущая по волнам»

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения».

Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Занятия на тренажерах позволяют решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Задачи занятий на тренажерах:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным навыкам

2.8 Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми

4 - 7 лет

Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми средних групп

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Перешагивания через барьеры. Прыжки через барьеры. П/и «Удочка», «Скок, скок». Мп/и «Совушка»
3		4	Бег 30 м. П/и «День-ночь», «Хитрая лиса». Мп/и «Небо, земля»
4	Октябрь	1	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Гуси-лебеди». Строевые упражнения.
5		2	Бег в лёгком темпе, подскоки, бег приставным шагом правым (левым) боком. П/и «Космонавты», «Стая». Мп/и «Съедобно, несъедобно»
6		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Мп/и «Угадай, чей голосок»
7		4	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Перемена мест». Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля»
8	Ноябрь	1	ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Поймай мяч», «Собачка». Пальчиковая гимнастика «Замок», «Сидит белка на крылечке»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Комплекс корригирующей гимнастики
10		3	Прыжки в высоту, через натянутую веревку. П/и «Прыгуны и пятнашки». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
11		4	Бег на выносливость 3'. Перешагивания через барьеры. Прыжки в высоту через барьеры. П/и «Удочка». Мп/и «Не будь последним, становись!»
12	Декабрь	1	Ходьба по гимнастической скамье. П/и «Убегай от водящего», «Дождик и солнце». Мп/и «Овощи и фрукты»
13		2	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
14		3	Челночный бег с эстафетной палочкой (3*10м). Эстафеты. Мп/и «Запрещенное движение». Упражнения на равновесие
15		4	Подлезание под дугой правым (левым) боком. Легкий бег, бег «змейкой», бег «ножницы» ногами. П/и «У медведя во бору». Мп/и «Буря»
16	Январь	1	Прыжки через скакалку. П/и «Хитрая лиса», «Два Мороза». Упражнения для пресса. Мп/и

			«Совушка»
17		2	Забрасывание кольца на кольцеброс. П/и «Цепи», «Крокодилушка». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
18		3	Ходьба по гимнастической скамье. П/и «Бабка-Ёжка». Упражнения «Березка», «Кошка», «Вертикальные ножницы». Растяжка.
19		4	Ползание: с опорой на коленях; на животе. П/и «Лохматый пёс», «Сорви ленточку». Мп/и «Плетень»
20	Февраль	1	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Шаг за шагом». Упражнения на равновесие.
21		2	Бросок и ловля мяча двумя руками в парах. П/и «Салки с мячом». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
22		3	Лазанье по гимнастической лестнице. П/и «Два Мороза», «Крокодилушка». Мп/и «Угадай, чей голосок»
23		4	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Мп/и «Город-деревня»
34	Март	1	Приседания, силовые упражнения в парах. П/и «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». Мп/и «Совушка»
25		2	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. П/и «Два Мороза», «Зайка вышел на лужок». Мп/и «Свисток»
26		3	Челночный бег 3*5. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
27		4	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Мп/и «Не опусти руки»
28	Апрель	1	Прыжки в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Упражнения на равновесие.
29		2	Прыжки в высоту. П/и «Удочка», «Переправа». Мп/и «Запрещенное движение»
30		3	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
31		4	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая. Мп/и «Плетень»
32	Май	1	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Мп/и «Небо, вода». Упражнения на равновесие.
33		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит». Мп/и «Морская фигура»
34		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми подготовительной группы с тяжелым нарушением речи

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Перешагивание барьеров. Прыжки через барьеры. П/и «Удочка», «Прыгуны и пятнашки». Езда на велосипедах, самокатах.
3		4	Бег 30 м. П/и «День-ночь», «Мы весёлые ребята». Строевые упражнения
4	Октябрь	1	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
5		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Упражнение на равновесие. Строевые упражнения.
6		3	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. Ходьба по гимнастической скамье. Мп/и «Не опусти руки»
7		4	Прыжки в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Свисток»
8	Ноябрь	1	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Мп/и «Плетень»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
10		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнение на равновесие. Мп/и «Небо, земля, вода»
11		4	Бег на выносливость 3'. Метание мешочка в цель. П/и «Точно в цель». Мп/и «Буря»
12	Декабрь	1	П/и «Два Мороза». Силовые упражнения в парах. Растяжка в парах.
13		2	Бросок мяча и ловля двумя руками в парах. П/и «Салки с мячом», «Выбивной». Строевые упражнения
14		3	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
15		4	Челночный бег 3*5м. Эстафеты. Мп/и «Не опусти руки»
16	Январь	1	Вис на прямых руках, спиной к гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Сорви ленточку». Мп/и «Ребята»
17		2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и «Салки с мячом», «Выбивной». Мп/и «Овощи, фрукты»
18		3	Метание мешочка в цель. П/и «Сбей мишень», «Точно в цель». Мп/и «Рассчитайся, но не

			сбейся»
19		4	Челночный бег с эстафетной палочкой 3*5м. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
20	Февраль	1	Силовой комплекс «Муравейник». П/и «Два Мороза», «Бабка-Ёжка». Упражнения на равновесие. Мп/и «Морская фигура»
21		2	П/и «Лохматый пёс». Упражнения для пресса и мышц спины в парах. Растяжка.
22		3	Бросок мяча снизу вперед двумя руками и ловля в парах. П/и «Выбивной», «Салки с мячом». Мп/и «Буря»
23		4	Бросок мяча от груди вперед двумя руками и ловля в парах. П/и «Пионербол». Строевые упражнения
34	Март	1	Метание мешочка в цель. П/и «Точно в цель», «Выбивной». Упражнения на равновесие. Мп/и «Ребята»
25		2	Бросок мяча вверх и ловля двумя руками. П/и «Пионербол». Мп/и «Совушка»
26		3	Эстафеты. П/и «Лохматый пёс». Мп/и «Кто летает»
27		4	Перешагивание через барьеры. Прыжки в высоту. П/и «Удочка», «День ночь». Мп/и «Свисток»
28	Апрель	1	Прыжки в длину с места. П/и «Кто дальше прыгнет», «Кто сделает меньше прыжков. Строевые упражнения.
29		2	Бег 30 м. П/и «Бабка-Ёжка», «Лохматый пёс». Мп/и «Совушка»
30		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Мп/и «Берег, море»
31		4	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая». Мп/и «Угадай чей голосок»
32	Май	1	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Перемена мест». Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля». Езда на велосипедах, самокатах.
33		2	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Высокое место». Езда на велосипедах, самокатах.
34		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми подготовительной группы

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на

			равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая», «Мы весёлые ребята. Езда на велосипедах, самокатах.
3		4	Бег 30 м. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Лохматый пёс». Езда на велосипедах, самокатах.
4	Октябрь	1	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
5		2	ОРУ с гимнастическими палками. Бег 30м. П/и «Космонавты». С/и «Городки». Мп/и «Угадай, чей голосок»
6		3	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Догони свою пару», «Мышеловка». Строевые упражнения
7		4	Бег на выносливость 3-4'. П/и «Пустое место». Элементы б/б. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения
8	Ноябрь	1	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая». Элементы б/б. Мп/и «Плетень»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
10		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Мп/и «Угадай, чей голосок»
11		4	Перешагивания и прыжки через барьеры. Прыжки в высоту через натянутую веревочку. П/и «Челнок». Строевые упражнения
12	Декабрь	1	Бег на выносливость 3-4'. Растяжка. П/и «Фигуры», «Догони свою пару». Мп/и «Овощи, фрукты»
13		2	Ходьба по гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Упражнения на равновесие. П/и «Фигуры». Мп/и «Совушка»
14		3	Метание мешочка в цель. П/и «Сбей мишень», «Боулинг». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
15		4	Бросок мяча от груди (от головы) двумя руками и ловля, в парах. П/и «Пионербол». Упражнения «Бабочка», «Карандаши», «Крокодил».
16	Январь	1	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Лохматый пёс». Мп/и «Берег, море»
17		2	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Бросок мяча в пол двумя руками и ловля. П/и «Пионербол». Строевые упражнения.
18		3	Челночный бег с эстафетной палочкой 3*5. Эстафеты. П/и «Не путай сигналы».

			Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
19		4	Перешагивания через барьеры. Прыжок в высоту через натянутую веревочку. П/и «Удочка». Мп/и «Море, земля, вода»
20	Февраль	1	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки в длину с места. С/и «Городки». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
21		2	Метание мешочков в цель. П/и «Точно в цель», «Боулинг». Упражнения на равновесие. Мп/и «Кто летает»
22		3	Пролезание под барьерами правым (левым) боком. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплексы корригирующей гимнастики. Строевые упражнения.
23		4	Бросок мяча от груди (от головы) и ловля в парах. П/и «Выбивной». Мп/и «Город, деревня»
34	Март	1	Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения для гибкости в парах «Бабочка», «Карандаши» и др.
25		2	Прыжки в длину с места. П/и «Прыгающие воробушки», «Челнок». Упражнения на равновесие. Мп/и «У кого предмет»
26		3	Бросок мяча от груди двумя руками (одной рукой от плеча) и ловли, в парах. П/и «Пионербол». Строевые упражнения.
27		4	Силовой комплекс «Муравейник». П/и «Лохматый пёс», «Салки с мячом». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
28	Апрель	1	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. С/и «Городки». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
29		2	Бег 30м. Элементы б/б. П/и «День, ночь». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
30		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость.
31		4	Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность. П/и «Кто дальше бросит», «Салки с мячом». Мп/и «Стоп»
32	Май	1	Прыжок в длину с места. П/и «Перемена мест», «Сумма прыжков». Езда на велосипедах, самокатах.
33		2	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. Езда на велосипедах, самокатах.

III. Организационный раздел

3.1 Организация двигательного режима в учреждении.

Цель:

1. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
2. Формирование потребности в физическом совершенствовании.

№	Содержание работы	дозировка
1	Физкультурные занятия в спортивном зале и на улице. Виды занятий: - обычного вида - сюжетно-игровые - танцевальные - на спортивных тренажерах - занятие-прогулка - занятие-зачет - тренировка - занятие серии «Забочусь о своем здоровье»	3 раза в неделю
2	Утренняя гимнастика /в спортзале и на улице/: - танцевально-ритмическая - на тренажерах - на полосе препятствий - на воздухе - смешанного вида - в виде подвижной игры - в виде спортивной тренировки - оздоровительный бег	Каждое утро
3.	Гимнастика после сна: - игровая - на тренажерах - в виде оздоровительного бега - лечебно-восстановительная - музыкально-ритмическая	После дневного сна в сезон
4.	Закаливание в сочетании с корректирующими упражнениями	Каждый день
5.	Игротренинг /динамический час/ Комплекс развивающих игр для оздоровительной работы	1-2 половина дня
6.	Спортивные праздники	1 раз в месяц
7.	Прогулка: Подвижные игры и упражнения, спортивные игры	ежедневно
8.	Музыкально-танцевальные, физкультурные минутки	Между занятиями, во время занятия

Спортивно-массовая работа

Цель:

1. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.

№	Мероприятие	дозировка
1.	Организация физкультурного кружка	1 раза в неделю
2.	Организация спортивных соревнований в учреждении /старший дошкольный возраст/	1 раз в квартал
3.	Малые олимпийские игры	2 раз в год
4.	Участие в городских спортивных олимпиадах.	1 раз в год

Расписание утренней гимнастики

Средние группы	08.00-08.10
Старшие группы	08.10-08.20
Подготовительная группа	08.20-08.30

Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни.

№	Содержание работы
1.	Интегрированная НОД по физической культуре: традиционная, сюжетная, оздоровительная, игровая.
2.	Утренняя гимнастика
3.	Подвижные игры в режиме дня
4.	Двигательная активность на прогулке
5.	Индивидуальная работа с детьми по коррекции двигательных качеств
6.	Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре на воздухе
7.	Физкультминутки
8.	Корректирующая гимнастика после дневного сна
9.	Физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники и Дни Здоровья
10.	Прием детей на улице в теплое время года
11.	Психогимнастика, игровая терапия
12.	Диагностика двигательных качеств детей – показателя их физического развития 2 раз в год
13.	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
14.	Повышение физической работоспособности детей через бытовой труд и самообслуживание
15.	Интеграция физического развития с другими образовательными областями

Спортивные развлечения и досуги.

1.	Организационная встреча «Мы веселые туристы»	сентябрь	Воспитатель по физкультуре
2.	Дискуссия «Не болей малыш». Предотвращение заболевания ОРВИ – первоочередная задача родителей.	октябрь	Воспитатель по физкультуре, медсестра
3.	Игровые тренинговые занятия «Будь здоров» рассматриваются кинезиологические упражнения.	ноябрь	Воспитатель по физкультуре, медсестра
4.	Зимние олимпийские игры	январь	Воспитатель по физкультуре
5.	Спортивный праздник посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель
6.	«Веселые эстафеты». Для детей подготовительных групп.	март	Воспитатель по физкультуре
7.	Всемирный месячник здоровья! «Папа, мама, я – спортивная семья!»	апрель	Воспитатель по физкультуре
8.	«Здравствуй, лето!». Спортивные соревнования для детей старших групп	май	Воспитатель по физкультуре
9.	Летние олимпийские игры.	июнь	Воспитатель по физкультуре
10.	В путешествие по стране здоровья!	август	Воспитатель по физкультуре

График рабочего времени воспитателя по физической культуре

Понедельник	8.00 – 15.12
Вторник	8.00 – 15.12
Среда	8.00 – 15.12
Четверг	8.00 – 15.12
Пятница	8.00 – 15:12

Организационно - педагогическая работа.

1.	Физкультурно – оздоровительная деятельность с детьми раннего возраста.	октябрь - ноябрь	Воспитатель по физкультуре
2.	Проведение оздоровительных мероприятий по профилактике гриппа, ОРВИ (беседа с детьми, закаливающие мероприятия)	декабрь	Воспитатель по физкультуре

3.	Организация зимних развлечений на улице. Зимние олимпийские игры.	январь	Воспитатель по физкультуре
4.	Проведение совместного мероприятия с родителями «Отечества сыны»	февраль	Воспитатель по физкультуре
5.	Подготовка и проведение месячника здоровья в ДОУ.	апрель	Воспитатель по физкультуре
6.	Проведение спортивных мероприятий с участием родителей	апрель	Воспитатель по физкультуре
7.	Подготовка к семинару «Система комплекующих мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»	март	Воспитатель по физкультуре
8.	Проведение спортивных мероприятий с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья»	апрель	Воспитатель по физкультуре
9.	Проведение Всемирного Дня здоровья	апрель	Воспитатель по физкультуре
10.	Посещение занятий с целью изучения эффективности использования здоровьесберегающих технологий	апрель	
11.	Дни открытых дверей для просмотра Физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в детском саду	май	Воспитатель по физкультуре
12.	Проведение летнего спортивного праздника.	июнь	Воспитатель по физкультуре

3.2. Перспективный план работы с родителями и воспитателями.

Работа с педагогами

Цель: охрана и укрепление здоровья детей и формирование интереса и ценностного отношения к занятиям по физической культуре.

Задачи: развитие профессиональной компетентности педагогов по вопросу обеспечения физического и психического здоровья дошкольников путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств	в течение года
3.	Провести консультации для воспитателей: 1. Тема: «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду».	сентябрь
	2. Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания».	октябрь
	3. Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников».	ноябрь
	4. Тема: «Индивидуальная работа с детьми».	март
	5. Круглый стол для воспитателей: «Формирование здоровьесберегающего пространства в разных возрастных группах»	в течение года
	6. Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе». 7. Проведение спортивного мероприятия с педагогами ДОУ "Самый спортивный коллектив"	апрель
	8. Семинар-практикум «Роль воспитателя на занятиях физической культурой»	май
	4.	Консультация "Плосконожки»
5.	Консультация «Организация работы с детьми в летний период»	июнь
6.	Устный журнал "Организация оздоровительного бега в летний оздоровительный период»	июль

Работа с родителями.

Цель: создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей.

Задачи: привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях детского сада.

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Неделя открытых занятий.	октябрь, май
3.	Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники.	январь, июнь, апрель, февраль
4.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»; - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	октябрь май
5.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса- формирование правильной осанки» -« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры».	в течение года ноябрь декабрь март апрель май
6.	Спортивный праздник "А, ну-ка мамы!"	ноябрь
7.	Выставка рисунков «Спортивная семья»	декабрь
8.	Консультация «Зимние игры и забавы»	январь
9.	Спортивный праздник ко дню защитника отечества	февраль
10.	Анкетирование на тему: «я и мое здоровье»	март
11.	Проведение семейного спортивного праздника «Папа, мама, я - спортивная семья» с родителями и детьми	апрель
12.	Информационный стенд «Организация и проведение активного летнего отдыха детей и взрослых»	май
13.	Консультация "Помогите ребенку расти здоровым»	июнь
14.	Спортивный праздник "Папа, мама, я - лучшая семья!" посвящен празднику "День семьи, любви и верности"	июль

Региональный компонент.

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. и нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому городу.

Целью данного раздела Программы является развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным казачьим играм и забавам Ставропольского края.

Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в казачьих подвижных играх;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента.

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>	<i>Образовательная область</i>	<i>Место в воспитательно-образовательном процессе</i>	<i>Методы и приемы взаимодействия с детьми</i>
<i>Средняя группа</i>				
Февраль	Познакомить детей с народными казачьими играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра "Казачи на горе", "Лапта", "Ловишки в кругу"
Март				Развлечение "Мы казачата"
<i>Старшие и подготовительные группы</i>				
Февраль	Продолжить знакомить детей с народными казачьими играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра: "Казачи - разбойники", "Игра в шапки", "Змейка", "Казачата смирно!", "Игра в утку", "Забавы с фишками"
Март	Прививать интерес к истории родного края. Знать свое место жительства, знать, что это казачий край.			Развлечение "Казачьи народные игры"

3.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Системой мониторинга в данной рабочей программе является:

- достижения детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей,
- включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

Методы проведения мониторинга:

- **Наблюдение** - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.
- **Беседа** - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. **По форме беседа может представлять собой:**
Стандартизированный опрос – опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. *Свободный опрос* по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.
- **Критериально-ориентированное тестирование** - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Выявляет то, что ребенок знает и может делать, а не то, как его результаты соотносятся с результатами других тестируемых, т.е. тип тестов, предназначенных для определения уровня обученности относительно некоторого критерия, а не относительно групповых норм;
- **Скрининг - тесты** - это простой диагностический тест, применяющийся для исследования большого количества людей с целью выявления лиц с высокой вероятностью наличия у них какого-либо заболевания

При организации мониторинга в рабочей программе учитываются:

- Установления первоначального контакта проводится диагностическое интервью, которое может казаться любой сферы. *Привлечение ребенка к сотрудничеству; (свободные, неуправляемые высказывания ребенка; общие вопросы типа «Ты можешь мне рассказать что-нибудь о спортивных играх?», «Расскажи мне, какие ты любишь виды спорта?» и т.п.); подробное исследование; попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности ребенку.*
- Во время диагностического интервью обращение педагога к ребенку только по имени. Диагностическое интервью не является длительным и скучным.

Так же при организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Критерии физической подготовленности характеризуются развитием у детей двигательных навыков и физических качеств. Определяются следующими физическими качествами по программе «От рождения до школы» на наш взгляд самыми эффективными: (*в таблице приведены минимальные результаты*)

Бег /30 м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,5	8,6-9,2
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,9
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Прыжки в длину с места /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	87,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	85,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Метание мешочка /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав	5,5 и ↑	4,1	2,5 и ↓
		лев	4,8 и ↑	3,4
	Д прав	5,2 и ↑	3,4	2,4 и ↓
		лев	3,7 и ↑	2,8
5	М прав	7,5 и ↑	5,7	3,9 и ↓
		лев	4,7 и ↑	4,2
	Д прав	5,9 и ↑	4,4	3,3 и ↓
		лев	4,5 и ↑	3,5
6	М прав	9,8 и ↑	7,9	4,4 и ↓
		лев	5,9 и ↑	5,3
	Д прав	8,3 и ↑	5,4	3,3 и ↓
		лев	5,7 и ↑	4,7
7	М прав	13,9 и ↑	10,0	6,0 и ↓
		лев	10,8 и ↑	6,8
	Д прав	11,8 и ↑	6,8	4,0 и ↓
		лев	8,0 и ↑	5,6

Челночный бег /3*10м

Пол	Возраст, лет			
	4	5	6	7
Мальчики	14,0	12,7	11,5	10,5
Девочки	14,5	13,0	12,1	11,0

Статическое упражнение на равновесие /сек

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	10 и ↑	5-10	5 и ↓
	Д	12 и ↑	6-12	6 и ↓
5	М	20 и ↑	12-20	12 и ↓
	Д	25 и ↑	15-28	15 и ↓
6	М	35 и ↑	25-35	25 и ↓
	Д	40 и ↑	30-40	30 и ↓
7	М	42 и ↑	35-42	35 и ↓
	Д	60 и ↑	45-60	45 и ↓

Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

Оценка уровня развития:

1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты;

2 балла – соответствует возрасту;

3 балла – высокий;

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию

В ДОУ созданы необходимая предметно-пространственная среда для развития воспитанников, благоприятные материально-технические условия для решения разнообразных задач их духовного, социального, физического развития, а так же укрепления и сохранения здоровья.

Целесообразность педагогического процесса заключается в выбранной тактике использования традиционных и нетрадиционных форм проведения мероприятий по физическому воспитанию в ДОУ. Помимо основной деятельности по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется проведение утренней гимнастики, физкультурных досугов, интеллектуально-двигательных игр, соревнований, спортивно-музыкальных праздников, «Недель здоровья», туристических прогулок, индивидуальной коррекционно-развивающей и кружковой работы и др.

На занятиях по физической культуре используются следующие материально-технические средства обеспечения:

Для занятия общеразвивающими упражнениями:

1. мячи малого диаметра;
2. мячи мягкие (диаметр 20 см);
3. обручи;
4. кегли;
5. скакалки;
6. гимнастические палки;
7. платочки разного цвета

Для занятия основными видами движения:

1. мячи;
2. мягкие модули;
3. маты;
4. шведская стенка – 6 пролетов;
5. набор для хоккея;
6. набор для бадминтона;
7. гимнастическая скамейка;
8. обручи большого и малого диаметра;
9. баскетбольные кольца;
10. ориентиры

11. тренажеры.
12. мячи баскетбольные
13. мячи волейбольные
14. мешочки для метания

Технические средства обучения

1. Магнитофон с микрофоном;
2. CD и аудио материал
3. USB носитель

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;
3. Игровые атрибуты для подвижных игр;
4. «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

Методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию:

1. Методическая литература
2. Перспективное планирование
3. Годовой план
4. Календарно-перспективное планирование
5. Циклограмма рабочего времени
6. Рабочая программа
7. Программа кружковой работы

IV. Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС воспитателем на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 4 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015.- 368 с.

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

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

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- ✓ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- ✓ строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Список методической литературы

Официальные документы

1. Закон «Об образовании» Российской Федерации (от 29.12.2012 №273 ФЗ).
2. СанПиН от 29 мая 2013г.
3. Конвенция ООН о правах ребенка
4. Давыдов В.В., Петровский В.А. и др. Концепция дошкольного воспитания // Дошкольное воспитание. – 1989. -№5.
5. Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.
6. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Методические пособия

1. "От рождения до школы". Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2015. – 368 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2015. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2015. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2016. – 112 с.
5. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Средняя группа/ авт. сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова, М.Н. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 113 с.
6. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Старшая группа/ авт.сост. Т.И. Кандава, И.А. Осина, Е.В. Горюнова, М.Н. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 158 с.
7. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Подготовительная группа/ авт.сост. И.А. Осина, Е.В. Горюнова, М.Н. Павлова, Т.И. Кандава. – Волгоград: Учитель, 2015. – 169 с.

8. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., "Просвещение", 1972 г., 271 с.
9. А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1988 г.-239 с.
10. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2015. -144 с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраст: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.
12. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.: Пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение. 1983 г.-144с.
13. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Издательство "Скрипторий 2003 г.", 2010 г.-224 с.