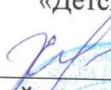


Принято
на заседании педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 129»
Протокол № 1 от 25.08 2022г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 129»


Р.М.Хидиатова
Введено в действие приказом № 8-1
от «25» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №129 комбинированного вида с татарским языком воспитания и
обучения» Ново-Савиновского района г. Казани
на 2022 – 2023 учебный год

Выполнила:

Инструктор по физ.культуре
МАДОУ «Детский сад № 129»
Мазагаева Майсарат Фикретовна

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Характеристика особенностей развития детей	4
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.6. Критерии оценки	15
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	19
2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (4-5 лет)	19
2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (5-6 лет)	21
2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (6-7 лет)	24
2.4. Планирование коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)	26
2.5. Особенности проведения физкультурных занятий с детьми с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)	29
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	32
3.1. Организация образовательного процесса	32
3.2. Способы и направления поддержки детской инициативы	33
3.3. Материально-техническое обеспечение спортивного зала	34
3.4. Научно-методическая литература	36

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа инструктора по физкультуре Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №380 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г. Казани разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №380». Программа разработана на период 2020-2021 года.

Назначение Программы — научно-методическая поддержка практиков в освоении содержания ФГОС ДО и его грамотной реализации.

1.2. Цель Программы:

Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста и формирование основ здорового образа жизни; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи Программы:

1. Развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Обеспечение полноценного, разностороннего развития каждого ребенка, формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе, творческих способностей до уровня, соответствующего его возрастной специфике и требованиям современного общества;
5. Создание равных условий для развития детей, имеющих разные возможности. Являясь комплексной, программа предусматривает обогащение детского развития, взаимосвязь всех его сторон.

Для решения задач физического воспитания детей используются следующие педагоги

ческие средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Все это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе формирования Программы лежат следующие принципы:

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

1.4. Характеристика особенностей развития детей Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды

движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. У детей 5-6 лет развивается высокая физическая работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Подготовительный школьный возраст (6-7 лет)

В целом ребёнок 6-

7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-

7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приёма пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утешаясь чрезмерно. Старший дошкольник уже

может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готово оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) *правила и нормы*. Мотивационная сфера дошкольников в 6-7 лет расширяется за счёт развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели и т. п., т. е. участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей *гендерной* принадлежности, устанавливают взаимосвязь между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, пр

ичёска, эмоциональные реакции, правила поведения, проявления собственного достоинства).

Вигр дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события

—
рождения ребёнка, свадьба, праздник, война и др. Вигр может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия.

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

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость *произвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем их возможности сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависят от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, истории и т. п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

Вместе с тем развитие способности к продуктивному творческому воображению

ив этом возрасте нуждается в целенаправленном руководстве со стороны взрослых. Без него сохраняется вероятность того, что воображение будет выполнять преимущественно аффективную функцию, т.е. оно будет направлено на познание действительности, а снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребёнка.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений.

Дети проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь воспитателя им всё ещё нужна.

Характеристика особенностей развития детей с тяжёлым нарушением речи

Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из-за речевых недостатков заметно затруднено общение со сверстниками.

Дошкольники с тяжёлым нарушением речи отстают от нормально развивающихся детей в выполнении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам. Отмечается ряд закономерностей в отставании их физического развития:

- гипер-или гиподинамия;
- мышечная напряжённость или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно циклических движений (лазание, прыжки в длину, метание)
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;

- несформированность функций равновесия;
- недостаточно развитое чувство ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметно отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Владеет соответствующими ввозрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой или левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- Судовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм.
- Соблюдает правила народных игр, умеет согласовывать движения и ориентируется в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Владеет соответствующими ввозрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
 - Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
 - 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.
 - Ходит палыжах ступающим и скользящим шагом, выполняет поворот переступанием.
 - Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
 - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
 - Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
 - Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
 - Судовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).

- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм, придумывает различные их варианты.
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.

- Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Владеет соответствующими ввозрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- 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 с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места, с разбега.
- 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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.
- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.
- Совершенствует двигательные умения и навыки вразученных народных играх.
- Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Подготовительная школьная группа (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 нескольких предметов (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 приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- Метать предметы правой или левой рукой на расстояние 5-

12м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги по слес расчетана «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.

• Следит за правильной осанкой.

• Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х 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 сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека).

• Имеет представления о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

• Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

• Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

• Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влияния на здоровье.

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников в начале и конце года, с тем чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком

и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствии двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Критериоценки			
	Началогода	Конецгода	Критерии уровней
Вторая младшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие и изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>
Средняя группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может бегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5 м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5 м, принимая исходное положение по показу педагога 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>

Старшая группа	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек.</p> <p>5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога</p>	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение.</p>	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>
----------------	--	--	---

Подготовительная группа	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-</p> <p>8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</p>	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения.</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног</p> <p>7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</p>	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий – 1</p>
-------------------------	--	--	---

В группе может проводиться **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации образовательной работы с группой детей.

Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста

Дата обследования	Бег 10м 30м(сек)		Гибкость		Ловкость (сек.) (обегание предметов)		Скоростная выносливость (приседание)		Прыжки в длину сместа(см.)		Метание (м.)		Кистевая динамометрия		Готовность	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г. п/л	К.г. п/л	Н.г. п/л	К.г. п/л	Н.г.	К.г.
Ф.И. ребенка																

Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»

Возраст детей	Средние группы (дети /%)	Старшие группы (дети /%)	Подготовительные группы (дети /%)	Итого по саду (дети /%)
Показатели				
Высокий				
Средний				
Низкий				

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет²

	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Быстрота(сек) Бег 10м.Бе г30м.	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1	8,5-9,8	8,3-9,2	8,1-8,5	7,7-8,2	7,7-8,0	7,0-7,8	7,5-7,8	7,0-7,3
Ловкость(сек) обегани епредме тов	9,5-9,0	8,5-8,0	9,0-8,5	8,0-7,5	8,5-8,0	7,2-6,8	8,0-7,0	7,0-6,5	7,0-6,0	6,5-6,0	6,5-5,5	5,5-5,0
Выносливость (30сек)					17-19	18-20	20-21	20-22	21-22	22-23	23-25	23-26
Равноес ие(сек)	5,2-8,1	3,3-5,1	8,5-9,0	5,5-6,5	9,4-14,2	7,0-11,8	25-30	20-30	35-40	30-35	50-60	40-60
Гибкость(см)	+(3-7)	+(1-4)	+(4-7)	+(2-5)	+(4-8)	+(2-7)	+(5-8)	+(3-7)	+(5-8)	+(4-8)	+(5-10)	+(5-8)
Силамышцног: - прыжки в длинусместа (см.)	55-60	60-70	70-90	75-90	75-95	90-100	95-100	100-110	90-110	115-125	100-120	115-130
Силамышцрук: -метаниевдаль Праваярука Леваярука	2,5-3,5 2,0-3,0	2,5-4,0 2,0-3,5	3,0-3,5 2,5-3,0	3,5-4,0 3,0-4,0	3,5-4,5 2,5-3,5	4,0-5,5 3,5-4,5	4,0-5,0 3,0-4,5	5,0-5,6 3,5-5,0	4,0-5,5 3,5-5,5	5,5-8,0 4,0-5,5	5,5-8,0 5,0-6,0	6,0-10,0 5,0-7,0

²Составлена по данным: Н. Ноткиной, к. п. н., доц. Санкт-Пет. ПИИм. А. И. Герцена; Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкиной В. А. (см

«Физическое воспитание д

ошкольников», стр. 133); Е. Н. Вавиловой (см. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 32).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни физической культуре в средней группе (4-5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжить знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представление о необходимых организму человека веществах и витаминах. Расширить представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил нос на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укреплении различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить, бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь с носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другую.

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом

рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой или левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.п.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, сменой направляющего.

Упражнения на равновесие. Ходьба между линиями (на расстоянии 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см.), по доске, гимнастической скамейке, бревну (сперешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см. от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.

Кружение в обестороны(руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой(между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, сменной ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 минуты. Бег на расстоянии 40-60 м. средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой(расстояние 10 м.), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см.) правым или левым боком. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке(перелезание с одного на другой пролет).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м.), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места(не менее 70 см). Прыжки короткой скакалкой).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками(3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов в дальность(не менее 3,5-6,5 м.), в горизонтальную цель(с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе(5-6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление о особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья.

Расширять представление о составляющих здорового образа жизни

(правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Расширять представление о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять физические упражнения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать. Энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, менять темп.

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

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и в движении.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой; ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом пятки на носок, приставным шагом

вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала споворотом,свыполнениемразличныхзаданий.

Упражнения на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,веревке(диаметр1,5-3см),понаклоннойдоскепрямоибокон,наносках,сперешагиваниемчерезнабивныемячи,приседаниенасередине,раскладываниемисобираниемпредметов,прокатываниемпередсобоймячадвумяруками,бокком(приставнымшагом)снабивныммешочкомнаголове.Ходьбапонаклоннойдоскеверхивнизнаносках,бокком(приставнымшагом). Кружениевпарах,держасьзаруки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широкимшагом,вколоннепоодному,поддвое,змейкой,врассыпную,спрепятствиями.Непрерывный бег в течение1,5-2 минут в медленном темпе, бег3 раза по 10 м. Бег наскорость:20м,бегпонаклоннойдоскеверхивнизнаносках,боккомприставнымшагом.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами вчередованиисходьбой,бегом,переползаниемчерезпрепятствие;ползаниеначетвереньках(расстояние3-4м.),толкаяголовоймяч;ползаниепогимнастическойскамейке.опираясь на колени и предплечья, на животе, подтягиваясь руками. Перелезаниечерезнесколькопредметов,пролезаниевобручразнымиспособами,лазаниепогимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа, перелезание с одного пролетанадругой.

Прыжки.Прыжинадвухногахнаместе(по30-40прыжков2-3раза)чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед -другая назад), продвигаясь вперед на расстояние 4 м. Прыжки на одной ноге (правой илилевой)наместе ипродвигаясьвперед, в высотус места прямо ибоккомчерез5-6 предметов

– поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20-30 см., прыжки в длину с места не менее 80 см, в длину с разбега примерно 100 см, ввысотусразбега30-40см.Прыжкичерез скакалку,вращая ееперединазад.

Бросание,ловля,метание.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумяруками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросанимяча вверх и ловля его с хлопком. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, другдругу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-заголови, от груди, с отскоком отпола). Отбивание мяча о землю на месте, с продвижениемвперед(нарасстояние5-6м.),прокатываниенабивныхмячей(вес1кг).Метаниепредметов на дальность (не менее 5-9 м.), в горизонтальную и вертикальную цель (центрмишенинавысоте 1 м)с расстояния 3-4 м.

Групповыеупражненияспереходами.Построениевколонну поодному,вшеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, вшеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутыерукивстороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной группе (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие питания, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представление о пользе солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать, сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп ходьбы и бега. Добиваться активного движения кисти и руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение 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.

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

Закреплять умение сочетать разбег с толкновением в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании и пролетании гимнастической стенки.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

ы.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, подвое, потрое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с постановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с постановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, подвое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м. (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе, на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу. Лазание на гимнастическую стенку с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения руки и ноги, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, сжатый между ног мешочком спеском. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку, вперед, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега

(высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая до предмета, подвешенного на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега. Прыжки через скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, хлопками, споротами. Отбивание мяча правой или левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построения самостоятельно в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2.4. Планирование коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжёлым нарушением речи (ТНР)

При планировании занятий по физкультуре для детей с нарушениями речи учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период. Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5-8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.

В вводной части занятия используются:

- построения и перестроения с проговариванием счета, звука;
 - дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов;
 - расслабляющие упражнения;
 - статические позы;
- игры упражнения на развитие памяти;
- игры упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.

В основную часть включаются:

- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног;
- формирование правильной осанки;
- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы;
- логоритмические упражнения.
-

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: мало подвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стены поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), смешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость:

20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между

предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползанием на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползанием по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Ритмическая гимнастика. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки с сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса иног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед(махом);выполнятьвыпадвперед,в сторону (держа руки на поясе,совершаярукаמידвижения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку(канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков(приседая на носках,руки в стороны),стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

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

С прыжками:

«Не оставайся на полу»,«Кто лучше прыгнет?»,«Удочка»,«Скочки на кочку»,«Кто делает меньше прыжков?»,«Классы». С лезвием 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 вводящему»,«Школа мяча»,«Серсо». Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю»,«Забрось мяч в кольцо»,«Дорожка препятствий». **С элементами соревнования:**«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,«Кто выше?». **Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти:**«Замок»,«Гонки»,«Братья-ленивцы»,«Прижми палец»,«Письмо на ладони».

Игры, направленные на развитие координационных способностей, формирование зрительно-двигательной координации:«Сидячий футбол»,«Голуби»,«Кто быстрее?»

Игры, направленные на совершенствование функции дыхания:«Перышки»

Игры, направленные на формирование осанки:«Подпрыгни и подуй на шарик»,«Совушка»,«Ходим в шляпах».

2.5. Особенности проведения физкультурных занятий с детьми с тяжелым нарушением речи.

Дети с нарушением речи имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Следовательно, предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. У таких детей снижена двигательная активность из-за нарушений общей мелкой моторики, координации движений. Автоматизацию движений необходимо про-

водиться речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу. Необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Ребенок, с нарушением речи, относится ко 2 или 3 группе здоровья, у многих есть противопоказания, которые нужно учитывать на занятиях физическими упражнениями. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменяется тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляция тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений стихами стимулируется речь, активизируется артикуляция и сила голоса, что так же является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организм требует больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания:

верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

В начале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку межреберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить,

что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами от дыхания, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков и т.д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т.е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха не следует приподнимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху - упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук.

Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной речевой коррекции.

Особое значение в коррекции детей с речевыми расстройствами занимает ритмическая гимнастика.

Поскольку дети с нарушениями речи в силу своих психо-физиологических особенностей не справляются с сериями ритмических упражнений в аудиозаписи полезно разучивать комплексы под пение или с фортепиано.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса

Формы проведения физкультурных занятий.

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств

(ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-

игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо брос, полоса препятствий, скакалки).

Способы, применяемые в образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. 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 передвигаются, выполняя заданные упражнения (в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, по шнуру; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу

корректировать действия детей, устранять ошибки, оказывать страховку в случае необходимости.

Групповой способ. Дети распределяются на группы, где каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие под руководством воспитателя или самостоятельно.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового материала, когда например ребенку (наиболее подготовленного) дается показ объяснения задания. Вниманию детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и формы организации работы по физическому воспитанию.

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками, являются:

- словесный (беседа, объяснение, оценка, команда)
- игровой метод
- наглядный метод (имитация, использование ориентиров)
- соревновательный

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

3.2. Способы направления поддержки детской инициативы.

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия

ребованиям Стандарта. Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- Гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- Способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- Создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- Обеспечивает открытость дошкольного образования;
- Создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности;
- Развивающая-предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

3.3. Материально-техническое обеспечение спортивного зала.

Спортивный зал обеспечен всем необходимым оборудованием, атрибутами для проведения физкультурных занятий для реализации Программы.

1. Стенка гимнастическая деревянная – 2 пролета
2. Скамейка гимнастическая – 1
3. Гимнастический мат 1*0,5 - 2
7. Скакалка – 10
8. Кегли – 36
9. Ребристая дорожка – 2

10. Дуга–3
11. Мешочкинабивные–5
12. Мяч-25
13. Обруч–20
14. Кольцобаскетбольное–1
15. Сеткаволейбольная–1
16. Футбольные ворота – 2
17. Тоннель – 2
18. Канат – 2
19. Мячики – 45

Список Литературы

- 1) Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Практическое пособие —М.:Айрис-пресс, 2011.[Электронный ресурс]
- 2) Картушина М.Ю. Праздники для детей 6 – 7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦСфера,2010.[Электронный ресурс]
- 3) ПатрикеевА.Ю.Подвижныеигрывспортзале.Ростовн/Д:Феникс,—2015.
- 4) Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная кшколегруппадетского сада.Конспектызанятий.— М.:МозаикаСинтез,2011.[Электронный ресурс]
- 5) Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.Конспектызанятий.—М.:МозаикаСинтез,2010. [Электронный ресурс]
- 6) Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.Конспектызанятий.—М.:МозаикаСинтез,2010. [Электронный ресурс]
- 7) ПензулаеваЛ.И.Физкультурныезанятиясдетьми3–4лет.Конспектызанятий.— М.:МозаикаСинтез,2010. [Электронный ресурс]
- 8) ФоминаН.А.Сюжетно-ролеваяритмическаягимнастика.Методическиерекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд.ДомРАО, 2005. [Электронный ресурс]