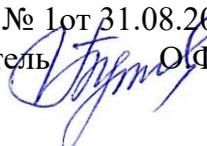


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 123 комбинированного вида»
Авиастроительного района города Казани

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2018г.
Председатель  О.Ф. Буторова

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ № 123
Е.В. Убанкина
Приказ № 95-О от 31.08.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию
для детей дошкольного возраста
(от 3 до 7 лет)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Характеристики особенностей развития воспитанников дошкольного возраста	8
1.5	Планируемые результаты	16
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.	17
2.2.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	17
2.3	Коррекционная работа	28
2.4	Формы взаимодействия с родителями	29
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	30
3.2.	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	30
3.3.	Реализация регионального компонента	30
3.4.	Техническое оснащение спортивного зала ДООУ № 123	31
3.5.	Мониторинг качества дошкольного образования в ДООУ	33
3.6.	Перечень литературных источников	43

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, НОД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Конституция Российской Федерации (принята референдумом 12.12.93)

1. Декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959 г.)
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89) (Вступила в силу для СССР 15.09.90)
3. Конституция Республики Татарстан от 06.11.92.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Закон РФ от 25.10.1991 г. N 1807-1 "О языках народов Российской Федерации"

Федерации"

6. Закон Российской Федерации от 07.02.1992 г. № 2300-1 (ред. от 05.05.2014 с изменениями, вступившими в силу с 01.07.2014) «О защите прав потребителей»,
7. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»
8. Закон РТ от 08.07.1992 N 1560-ХII «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»
9. Закон Республики Татарстан от 12 января 2013 года №1-ЗРТ «Об использовании татарского языка как государственного языка Республики Татарстан»
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30. 08. 2013 г. № 1014
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
12. Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
13. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 N 163-р «О концепции федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы»
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ "Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" от 15 мая 2013 года №26
15. Письмо Минобрнауки РФ № 06-1844 от 11.12.2006 г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
16. Стратегия развития образования в Республике Татарстан на 2010-2015 годы «Киләчәк» – «Будущее», утвержденная постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №1174 от 30.12.2010
17. Постановление Кабинета Министров РТ от 25 октября 2013 г. N 794 «Об утверждении государственной программы "Сохранение, изучение и развитие государственных языков Республики Татарстан и других языков в Республике Татарстан на 2014-2020 годы»
18. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 123 комбинированного вида» Авиастроительного района г.Казани Республики Татарстан.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель реализации образовательной программы: развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования,

реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).

4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

10. Создание условий для обучения дошкольников двум государственным языкам РФ, совершенствование их коммуникативных, интеллектуальных и духовных качеств, достижение такого уровня владения речью, который необходим для обучения в школе.

11. Формирование у ребенка дошкольного возраста качеств, способствующих ориентации в современном поликультурном обществе.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В основу формирования настоящей Программы заложены следующие принципы:

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое);
- предполагает взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
- соответствует принципу развивающего образования;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного

действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия ФУ - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

Принципы физического развития

Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательности и активность ребенка, наглядность;

Специальные: непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность;

Гигиенические: сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития

Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры, корригирующая гимнастика, физкультминутки, гимнастика пробуждения, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники соревнования, музыкальные занятия, самостоятельная двигательная и игровая деятельность детей.

1.4 Характеристика особенностей развития детей 3-4 лет

Для физического воспитания детей 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10—12 см, к 3 годам — на 10 см, то к 4 годам — всего на 6—7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в 4 года — 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от 3 до 6 лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек -14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,2 кг. Окружность грудной клетки увеличивается,

но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства, является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион вводят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15—20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхне-грудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1—1,5 м, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20—25 с. (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает

двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4—5 и повторяется 4—5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них — 3—4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3—4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т.д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2—3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот — это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15—20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5—6 раз в день (каждый раз по 10—15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18—20°C (летом) и +20—22°C (зимой). Относительная влажность — 40—60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3—4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2—3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5—7 см, массы тела — 1,5—2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков— 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет —99,7 см, пяти лет— 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес — рост, объем головы -объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

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.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков -от 5,9 до 10 кг, у девочек —от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15—20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2—3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног —не более 5—6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, вовремя уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

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. Поэтому ни увеличивающаяся к 4—5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной 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.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4—5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45—50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На 5 году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Особенности развития детей 5-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела — 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц —200 г, а роста —0,5 см.

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. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. 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 партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т.д.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных,

вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче, возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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.

У детей 5—6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

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.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7—8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5—6 лет в среднем составляет 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте и на этапе завершения дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой ДОУ, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования и являются ориентирами для:

- решения задач формирования Программы;
- анализа профессиональной деятельности;
- взаимодействия с семьями воспитанников;
- изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;
- информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства РФ;
- преемственности дошкольного и начального общего образования.

Таким образом, целевые ориентиры настоящей Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе, как и в ФГОС, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования). Целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

II. Содержательный раздел программы

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

Задачи образовательной работы решаются в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области. Содержание образовательной работы по освоению детьми образовательных областей осуществляется в процессе организации различных видов деятельности, а также в ходе режимных моментов и через организацию самостоятельной деятельности детей.

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учёбе, работе, досуговой деятельности, формирует общекультурные ценности. Всестороннее физическое воспитание является одной из важнейших задач общества. Формирование в процессе деятельности физической культурой и спортом крепкого здоровья, сильной воли, высокой работоспособности и активности является основой для интеллектуального развития и физического совершенствования человека.

Большинство детей дошкольного возраста посещают дошкольные учреждения. Очень важно, какое место в этой системе будет занимать физическое воспитание. Ведущими целями программы «Истоки» являются создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка – одна из первостепенных задач педагогов. Поэтому так важно во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре уметь вызвать эмоциональный отклик и желание ребёнка активно выполнять упражнения вместе с инструктором, воспитателем, реагировать на его сигналы и рекомендации, участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях.

2.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие» (вторая младшая группа)

Обязательная часть программы

Цель: гармоничное физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости

2) Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук

3) Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

4) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

5) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

6) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию

Образовательные задачи	Образовательная деятельность педагога
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Вторая младшая группа	
<p>1. Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.</p> <p>2. Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); содействие развитию произвольности выполнения двигательных действий;</p> <p>3. Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.</p> <p>4. Приобщение детей к отдельным элементам спорта.</p> <p>5. Формирование начал полезных привычек.</p>	
<p>Двигательное и физическое развитие</p> <p><i>Основные виды движений</i></p>	<p>Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).</p> <p>Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.</p> <p>Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.</p> <p>Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.</p> <p>Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 м).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>развитие равновесия и координации движений</p>	<p>Для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.</p> <p>Для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками,</p>

	ногами, туловищем в положении сидя и лежа. для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.
Ритмические (танцевальные) движения	из раздела «художественно-эстетическое развитие»
Упражнения в построении и перестроении	в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.
Начальные упражнения в перемещениях со скольжением	Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.
Спорт	Катание на санках: катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности. Ходьба на лыжах (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения). Езда на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами. Плавание: безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы. Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».
Подвижные игры	«Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.
Становление ценностей здорового образа жизни	- формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бачка для слива;
Закаливание	- приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

	<p>- побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.</p> <p>- организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.</p>
--	---

Тематический блок «Физическая культура»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Вторая младшая группа	Развитие интереса к подвижным играм татарского народа, обучение правилам игр, воспитание умения согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
-----------------------	---

Тематический блок «Здоровье»

Цели: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

Вторая младшая группа	<p>Формирование у детей привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно-гигиенических навыков, через устное народное творчество и художественную литературу татарского языка. Расширение представлений у детей о себе и других детях, используя татарский фольклор.</p> <p>Познакомить с национальными блюдами и напитками: суп–лапша домашняя (токмач), пельмени с бульоном (шулла), клецки по-татарски (чумар), чай с молоком (со сливками) и т. д. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах: сметана (каймак), катык (простокваша из топленого молока), творог (эремчек), полезных для здоровья человека.</p>
-----------------------	---

Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- знает части тела и органы чувств человека, имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к

- взрослым при заболевании, травме;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
 - умеет в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку;
 - умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
 - умеет строиться, соблюдения дистанции во время передвижения;
 - осознанно относится к выполнению правил игры, к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- имеет представление о правилах ухода за больным;
- развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;
- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегают наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Содержание образовательной деятельности

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Программное содержание	Интегративные связи	Средства, методы и приемы	Подвижные игры и игровые упражнения	НРК (УМК)
<p>- Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, в парах; в разных направлениях: вдоль границ зала, по кругу, по прямой, змейкой, врассыпную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке, по ребристой доске; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске; кружение.</p> <p>- Бег: обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную; с изменением темпа и сменой ведущего; непрерывный 1-1,5 минуты; на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м.</p> <p>- Катание, бросание, ловля, метание: мяча, обруча друг другу между предметами; бросание мяча</p>	<p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <p>- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;</p> <p>- Создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>учить самостоятельно переодеваться на физкультур.занятия; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после; учить</p>	<p>- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;</p> <p>соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений.</p> <p>- Развивать активность детей в двигательной деятельности;</p> <p>- Развивать умение общаться спокойно, без крика;</p> <p>- Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему;</p> <p>- Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.</p> <p>Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения;</p> <p>- Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы;</p> <p>- Упражнения на определение</p>	<p>«Идите ко мне», «По ровненькой дорожке», «Карусель», «Пузырь», «Паучок», «Поезд», «Найди свой домик», «Пойдем в гости».</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Самолеты», «Птичка и кошка», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Машины», «Лохматый пес», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки».</p> <p>«Догони мяч», «Кто бросит дальше?», «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».</p> <p>«Пастух и стадо», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Котята и щенята».</p>	<p>«Лисичка и курочки», «Серый волк», «Кот на крыше».</p> <p>«Мечеденемрдаш» (катание мяча), «Мяченькунсема. Топсаналхсема (круговой).</p> <p>«Лягушата», «Пусыркени» (серый зайка).</p> <p>Стих. М.Файзуллина «Закаляюсь».</p>

<p>снизу в парах, из-за головы и ловля его; перебрасывание мяча через препятствия; метание на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель; бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его двумя руками; отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>- Ползание и лазанье: на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под веревку, дугу боком; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье гимнастической стенке с пролета на пролет.</p> <p>- Прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением вперед, ноги врозь-вместе, на одной ноге; с высоты; через линию, через несколько линий, через предметы; в длину с места; с короткой скакалкой.</p> <p>- ОРУ: для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.</p> <p>- Статические упражнения: подъем на носки, притопы, полуприседания; поочередное поднимание ног, согнутых в коленях; ходьба по палке или канату; захват и перекладывание предметов с места на место стопами.</p> <p>- Обсуждение пользы закаливания и</p>	<p>правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p> <p>Познавательное развитие:</p> <p>- активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; развитие творческого мышления в подвижной игре.</p> <p>Речевое развитие:</p> <p>- Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей; формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</p> <p>- чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.</p>	<p>положения предметов в пространстве по отношению к себе;</p> <p>- Подвижные игры и упр-ия, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ.</p> <p>- Слушать и понимать заданный вопрос;</p> <p>- Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p> <p>- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика.</p> <p>- Игры и упражнения под музыку в разном темпе;</p> <p>- Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Вводить элементы ритмической гимнастики;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных</p>	<p>«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Через ручеек», «Мой веселый, звонкий мяч».</p> <p>«Замри», «Цапля», «Переправа».</p> <p>«Ветер», «Радуга», «Ёжик», «Ушки»)</p>
---	---	--	--

<p>занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ; - использование специальных упражнений для укрепления органов и систем.</p>	<p>Художественно-эстетическое развитие: -Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>играх имитационного характера. - Ходьба босиком по ребристой доске; - Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней; - Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры; - Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка); - Профилактика плоскостопия (специальные упражнения, массаж стоп на ножных массажерах, ходьба по массажным дорожкам различной жесткости).</p>		
--	--	---	--	--

СТАРШАЯ ГРУППА

Программное содержание	Интегративные связи	Средства, методы и приемы	Подвижные игры и игровые упражнения	НРК (УМК)
<p>- Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, по двое, трое; в разных направлениях: вдоль границ зала с поворотом, по кругу, по прямой, змейкой, враспынную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием,</p>	<p>Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём; - Создание на физкультурных занятиях пед-х ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств,</p>	<p>- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения</p>	<p>«Гори, гори ясно!», «Ровным кругом», «Сороконожка», «Уголки». «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Ловишки», «Пустое</p>	<p>«Куышууены» (Перехватчики), «Хлопушки», «Часовой», «Липкие пеньки», «Водяной», «Тирмэ» (юрта), «Чулмакуены» (продаем горшки), «Тотышууены» (ловишки),</p>

<p>поворотом);в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком, с мешочком на голове, по ребристой доске, по узкой рейке скамейки; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске прямо и боком; кружение парами.</p> <p>- Бег: обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную; с изменением темпа и сменой ведущего, с препятствиями; непрерывный 1,5-2 минуты медленно; на расстояние 80-120м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м.</p> <p>- Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, об пол и ловля его одной и двумя руками, после хлопка; перебрасывание из одной руки в другую, в парах из разных И.п. и построений, различными способами; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (1кг); метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>- Ползание и лазанье: на</p>	<p>поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>-расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях.</p> <p>Познавательное развитие:</p> <p>- Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; развитие творческого мышления в подвижной игре.</p> <p>Речевое развитие:</p> <p>- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и</p>	<p>правил безопасности; разучить пословицы про безопасность.</p> <p>- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;</p> <p>- Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка).</p> <p>- Помощь на занятии;</p> <p>- Пословицы о пользе труда.</p> <p>- Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»).</p> <p>- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»);</p> <p>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);</p> <p>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем</p>	<p>место», «Затейники», «Бездомный заяц», игры-соревнования.</p> <p>«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч, кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p>«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на ученье».</p> <p>«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто меньше сделает прыжков?», «Классы».</p> <p>«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».</p> <p>«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».</p> <p>«Лодочка».</p> <p>«Подуй на бабочку», «Ха!», «Ушки», «Ежик», «Сдуй шарик с ладони».</p>	<p>«Бакырбукен» (медный пень), «Биляша».</p> <p>«Уксы» (стрелок), «Круговой».</p> <p>«Тышаулыатлар» (Спутанные кони), «Скок-перескок».</p> <p>Стих. Р. Валеева «Песенка юного физкультурника».</p> <p>«Маляр и краски», «Летели-летели», «Овощи», «Так, да и нет».</p>
--	---	---	---	--

<p>четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом, переползанием через препятствия, толкая мяч головой; по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками; перелезание через несколько предметов подряд; пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p> <p>- Прыжки: на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами, с продвижением вперед, на одной ноге; в высоту с места и боком через предметы; на мягкое покрытие (20см); с высоты (30см) в обозначенное место; в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; через короткую и длинную скакалку.</p> <p>- ОРУ: для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.</p> <p>- Ритмическая гимнастика: красивое, грациозное выполнение знакомых упражнений под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p> <p>- Статические упражнения: сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после</p>	<p>режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</p> <p>- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <p>- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.</p> <p>- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>(имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).</p> <p>- Слушать и понимать заданный вопрос;</p> <p>- Говорить в нормальном темпе;</p> <p>- Отвечать на вопрос развернуто;</p> <p>- Не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки</p> <p>- Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</p> <p>- Сюжетные физкультурные НОД на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика;</p> <p>- Физкультминутки и динамические паузы;</p> <p>- Рассказы о видах спорта по карточкам.</p> <p>- Проведение утренней</p>	
---	--	--	--

<p>бега и прыжков, стоя на одной ноге.</p> <p>- Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; размыкание в колонне – на вытянутые вперед руки, в шеренге – на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком; равнение по ориентирам, в затылок, в колонне, в шеренге;</p> <p>- Спортивные упражнения: катание на санках, велосипеде, самокате; скольжение, ходьба и игры на лыжах.</p> <p>- Спортивные игры: городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея.</p> <p>- обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ;</p> <p>использование специальных упражнений для укрепления органов и систем; знакомить детей со строением человека.</p>		<p>гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p> <p>- Ходьба босиком по ребристой доске;</p> <p>- Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней;</p> <p>- Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</p> <p>- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);</p> <p>- Профилактика плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам (твердые, мягкие, колючие); катание стопами гимнастической палки, ходьба по канату, обручу; массаж стоп на массажерах);</p> <p>- Развлечения «Хочу быть здоровым», «Режим дня».</p>		
---	--	---	--	--

2.3 Коррекционная работа

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание КРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной общеобразовательной программы, необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.

На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе. Распространение в нашей стране процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями (ОВЗ) психического или физического здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с «Законом об образовании» Российской Федерации. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми. К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

Условия коррекционно-развивающей работы в ДОУ

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Для реализации коррекционно-развивающих технологий и новых подходов к коррекционно-воспитательной работе с детьми ОВЗ необходима развивающая среда:

- Среда организованной двигательной деятельности: использование режимных моментов для коррекционной работы, музыкальные занятия, логоритмические занятия, развлечения и др.;
- Среда нерегламентированной двигательной деятельности: совместные с педагогом сюжетно-ролевые и дидактические игры, самостоятельная деятельность детей вне занятий;
- Среда нерегламентированной самостоятельной двигательной деятельности: возникает по инициативе детей.
- Среда семьи, как место совместной и самостоятельной двигательной деятельности
- Совместная с родителями (по содержанию адекватноаналогичной деятельности воспитателей с детьми в ДОУ);
- Среда социума (просветительская деятельность)

2.4 Формы взаимодействия с родителями

Информирование родителей о ходе образовательного процесса – индивидуальное консультирование, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.), приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).

Просвещение родителей – создание памяток, групповые консультации, семинары-практикумы.

Совместная деятельность – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Формы организации работы с семьей

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Выступление на общем родительском собрании: «Физическое развитие детей дошкольного возраста в условиях внедрения ФГОС».	Согласно годового плана	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Развлечение «Папа, мама и я – спортивная семья»	Согласно годового плана	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Анкетирование «Здоровый ребенок – здоровый дошколенок»	Согласно годового плана	Инструктор по физической культуре, воспитатели

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:	
насыщенность;	полифункциональность;
трансформируемость;	вариативность;
доступность;	безопасность.

Оборудование спортивного зала и должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект. Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

3.2 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим жизнедеятельности детей в ДОУ разработан на основе ФГОС ДОк структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования, СанПиН

В режим дня при 10,5 часовом пребывании ребенка в ДОУ включены: образовательная деятельность и деятельность по присмотру и уходу.

3.3 Реализация регионального компонента

Реализация национального компонента включает в себя образовательную деятельность по реализации региональной программой дошкольного образования (автор Р.К. Шаехова), которая отражает содержание образования детей от 3 до 7 лет, формируемое участниками образовательного процесса с учетом климатических, национально-культурных, демографических, социально-экономических и социокультурных условий Республики Татарстан. Программа направлена на обогащение детского развития посредством приобщения к истокам национальной культуры, краеведения, изучения татарского (русского) языка.

Освоение национальной культуры, духовности своего народа, обогащение ее культурой народов совместного проживания, ориентация ребенка на культуру как на ценность позволит ему в дальнейшем понять и культуру мировую. Лишь такой широкий взгляд на культуру собственного народа, восприятие ее в контексте более масштабных культурных процессов может стать основой формирования и развития творческой личности, позволяющей ей не просто пассивно созерцать национальную культуру, а вносить в нее свой индивидуальный вклад, включаться в культуросозидающий процесс.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих образовательных задач:

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; создавать условия для систематического закаливания детского организма, учитывая при этом тип и вид учреждения, имеющиеся условия, наполняемости группы, особенности состояния здоровья и развития детей, а также климатические и сезонные особенности региона. Создавать условия для формирования и совершенствования основных видов движений.

Дать представление о ценности здоровья, формировать предпосылки здорового образа жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью близких людей.

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических образовательных задач:

Формировать двигательную активность в подвижных играх.

Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья, игры с бросанием и ловлей, развивающие ловкость движений.

Примеры игр.

С ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Кот и мыши», «Маэмай», «Бегите к флажку», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Кони», «Такси», «В кругу»

С прыжками: «Через ручеек», «Поймай бабочку», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»

С ползанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Кролики»

С бросанием и ловлей: «Мячики», «Красный, синий...», «Попади в круг», «Лови, бросай и не роняй...»

На ориентировку в пространстве: «Воробышки и автомобиль», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Найди свой домик»

Малоподвижные игры: «Едет машина», «Пузырь», «По ровненькой дорожке», «Птенчики».

3.4 Техническое оснащение спортивного зала ДОУ № 123

№	Наименование	Кол-во
1.	Модульная система	
2.	Дорожка массажная	
3.	Канат	
4.	Стенка шведская	
5.	Фитболы с ручками мал.	
6.	Мяч резиновый	
7.	Мяч футбольный	
8.	Мяч баскетбольный резиновый	

9.	Обручи пластиковые 60 см	
10.	Обручи пластиковые 80 см	
11.	Дуги для подлезаний	
12.	Доска ребристая	
13.	Сухой бассейн	
14.	Мягкие пуфы	
15.	Тоннель	
16.	Баскетбольные кольца	
17.	Конус тренировочный	
18.	Кольцеброс комбинированный	
19.	Палка гимнастическая пластиковая	
20.	Скакалка	
21.	Городки	
22.	Тренажер «Беговая дорожка»	
23.	Тренажер «Велотренажер»	
24.	Скамейки гимнастические	
25.	Коврик защитный	
26.	Мешочки для метания	
27.	Кегли	
28.	Лесенка-горка	
29.	Клюшки для гольфа	
30.	Скамья наклонная	
31.	Сетка волейбольная	
32.	Палки гимнастические мал.	
33.	Палки гимнастические длин.	
34.	Ленты	
35.	Коврики	

Наглядная информация

1. Информационные плакаты
2. Презентации
3. Фонотека
4. Мультимедиа

Картотека

1. «Картотека игр малой подвижности»
2. «Картотека подвижных игр»
3. «Комплексы корригирующих упражнений»
4. «Игры и упражнения на релаксацию»
5. «Гимнастика для глаз»
6. «Пальчиковая гимнастика»

Оборудование:

1. Музыкальный центр
2. Ноутбук

3.5 Мониторинг качества дошкольного образования в ДОУ

Оценка качества процесса развития любой системы осуществляется на основе сравнения ее фактического состояния с состоянием необходимым. Без четкого понимания, что есть необходимое состояние, к которому система в целом и каждый ребенок в отдельности должны прийти в результате процесса развития, образовательный процесс не может быть ни вполне целенаправленным, ни качественным.

Целью развития ДОУ в контексте управления качеством образования является создание условий, обеспечивающих оптимальное личностное развитие каждого ребенка. Основой решения проблемы качества образования на уровне ДОУ является проектирование и внедрение системы управления качеством образовательного процесса по трем направлениям:

1) регулирование качества воспитательно-образовательных услуг ДОУ (подбор и реализация эффективных образовательных программ, качественная оценка освоения ООП ДОУ, реализация эффективных технологий, обеспечивающих качество).

2) регулирование качества педагогического состава (повышение профессиональной компетентности педагогов).

3) регулирование качества развивающей, обогащающей и оздоравливающей предметной среды в соответствии с требованиями ФГОС.

Таким образом, качество образования в дошкольном учреждении можно рассматривать как *степень соответствия совокупности свойств и результатов образования детей дошкольного возраста прогнозируемым целям ДОУ на основе требований и стандартов, потребностей и ожиданий субъектов образовательного процесса (детей, педагогов, родителей).*

Для оценки первых двух параметров целесообразна разработка стандартизированных оценочных листов, которыми могут пользоваться участники процедуры оценки.

Технология оценки третьего параметра является система мониторинга, разработанная в ДОУ, основным методом которой служит длительное наблюдение за ребенком.

Для оценки четвертого параметра используются результаты анкетирования и опросов родителей степени удовлетворенности деятельностью ДОУ.

Методы, применяемые при измерении параметров, характеризующих качество дошкольного образования, достаточно просты:

- анализ (данных, документации, продуктов детской деятельности и др.);
- наблюдение, в том числе включенное;
- визуальная оценка;
- беседа;
- сбор, формализация, группировка, обработка данных и др.

Протокол тестирования физической подготовленности детей в подготовительной группе

Количественные показатели физической подготовленности детей
подготовительной группы № ДОУ№

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовое задание и его оценка в баллах					Общий балл	Уровень физической подготовленности
		Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Метание мешочка с песком	Оценка координации движений		
1.								
2.								

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовое задание и количественный показатель			
		Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком (см)
1.					
2.					

Оценка физической подготовленности дошкольников

Всеми произвольными движениями, в том числе и основными, ребенок овладевает постепенно под воздействием ряда факторов — внутренних и внешних. К внутренним, биологическим, факторам относятся: этапы созревания различных органов и систем организма; природные задатки двигательных способностей; индивидуальные конституционные особенности; особенности нервной системы. Известно, что здоровый ребенок начинает ходить в 9— 12 месяцев, так как именно к этому периоду происходит необходимое созревание и развитие опорно-двигательного аппарата. Природные двигательные способности — важнейший компонент овладения отдельными видами движений. Одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие выделяются точным глазомером и т. п.

Типологические особенности высшей нервной деятельности (быстрота, сила, равновесие процессов возбуждения и торможения) обязательно сказываются на

овладении двигательными навыками. У спокойных, уравновешенных детей они формируются быстрее, у возбудимых — медленнее, так как эти дети способны выполнять лишь кратковременную работу и поэтому нуждаются в переключении с одного упражнения (или игры) на другое.

Внешние факторы моторного развития — среда и обучение — должны строиться с учетом внутренних особенностей ребенка. Целенаправленное воспитание обеспечивает овладение наиболее рациональными способами выполнения движений в короткий срок и оптимальное развитие двигательных способностей.

Объем движений и общие требования к ним определены «Программой ДОУ». В современной литературе приводятся данные, характеризующие технику и количественные показатели основных движений дошкольников. Однако эти данные порой разноречивы, что обусловлено разным двигательным режимом дошкольных учреждений, большим диапазоном индивидуальных различий детей и рядом других факторов.

Техника выполнения ребенком какого-либо движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе воспитателя. Тем не менее, педагог должен отчетливо представлять себе и основу техники, и ее детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребенка, понять причину ошибок.

Три балла характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения. Два балла (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Один балл (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок.

Приведенные ниже количественные и качественные показатели определены на основе собственных исследований и анализа литературы.

Показатели ходьбы

Младший возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще неритмичны и неэнергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах

(амплитуда небольшая).

6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели ходьбы (10 мв с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	7,6 и <	7,77—8,1	8,2 и >
	д	7,4 и <	7,3—7,5	7,9 и >
5	м	7.2 и <	7,4—7,5	7.6 и >
	д	7.3 и <	7,4—7,6	7.7 и >
6	м	6,4 и <	6,5—7,1	7,2 и >
	д	6,7 и <	6,8—7,4	7,5 и >
7	м	5,4 и <	5,5—6,2	6,3 и >
	д	5,6 и <	5,7—6,5	6,6 и >

Методика обследования ходьбы (время учитывается с точностью до 0,1 с).

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Показатели бега

Младший возраст.

Бег на скорость.

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.
3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст.

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—70°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

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

Показатели бега в медленном темпе (в с)

Возраст, лет	Дистанция, м	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	90	24,9 и >	30,6—25,0	30,7 и <
6	120	29,1 и >	35,7—29,2	35,8 и <
7	150	33,5 и >	41,2—33,6	41,3 и <

Показатели бега на скорость (30 м в с)

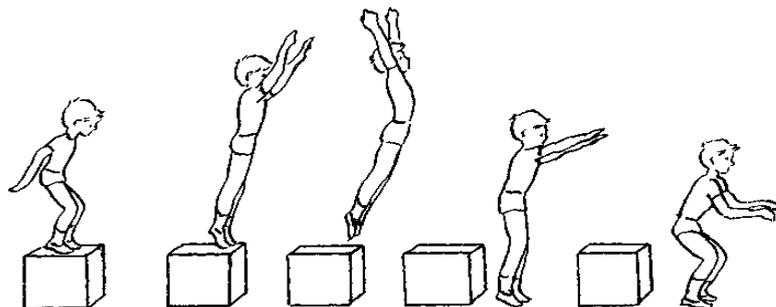
Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	9,4—8,7	9,5—9,9	10,0—10,7
	д	9,8—8,7	9,9—10,2	10,3—12,7
5	м	8,3—7,9	8,4—9,2	9,3—10,0
	д	8,8—8,3	8,9—9,2	9,3—10,2
6	м	7,6—7,5	7,7—8,2	8,3—8,5
	д	8,2—7,8	8,3—8,8	8,9—9,2
7	м	7,2—6,8	7,3—7,5	7,6—8,0
	д	7,5—7,3	7,6—7,9	8,0—8,7

Методика обследования бега.

До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента

и т. п.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков Прыжки в глубину



Младший возраст.

1. Исходное положение: небольшое приседание с наклоном туловища.
2. Толчок: одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.
4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

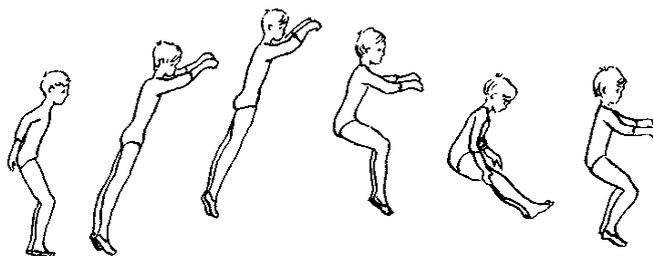
Средний возраст.

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо; в) руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено; в) руки вперед — в стороны; в) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места



Младший возраст.

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст.

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	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	85,0 и <
	д	100,0 и >	88,0—99,6	87,0 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 в горизонтальную цель

Младший возраст.

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).
2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в цель.

Средний возраст.

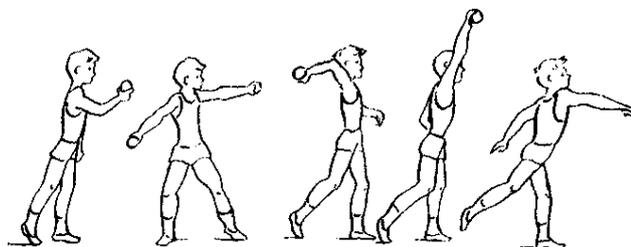
1. Исходное положение: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание),
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую — на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль

Младший возраст.



1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука --вверх-вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад — в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Показатели метания мешочка (150—200 г) правой и левой рукой вдаль (см)

Возраст,	Пол		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	М	Д			
4	М	пр. лев.	5,5 4,8	4,1 3,4	2,5 2,0
	Д	пр. лев.	5,2 3,7	3,4 2,8	2,4 1,8
5	М	пр. лев.	7,5 4,7	5,7 4,2	3,9 3,0
	Д	пр. лев.	5,9 4,5	4,4 3,5	3,5 2,5
6	М	пр. лев.	9,8 5,9	7,9 5,3	4,4 3,3
	Д	пр. лев.	8,3 5,7	5,4 4,7	3,3 3,0
7	М	пр. лев.	13,9 10,8	10,0 6,8	6,0 5,0
	Д	пр. лев.	11,8 8,0	8,3 5,6	5,5 4,6

Метание в вертикальную цель

Младший возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая - впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.

3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия,

Старший возраст.

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

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год — в октябре и апреле. Инструктор ФК подбирает упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами. Также он готовит протоколы обследования. Врач оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Данные проверки заносятся в протоколы, а затем в индивидуальную карту ребенка.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах и родительских собраниях. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в работе.

Список используемой литературы:

1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Истоки»/ Составитель Трифонова Е.В. — М., 2013.
2. Шаехова Р. К. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкнең мәктәпкәчәбеләм бирү программасы. – РИЦ, 2012. – 208 с.
3. Закирова К. В. На поляне детства: хрестоматия для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. – Казань: Редакционно-издательский центр, 2011. – 256 с.
4. Шаехова Р. К. Раз – словечко, два – словечко... : занимательное обучение татарскому языку. – Казань: Хэтер, 2011. – 96 с.
5. Программа предшкольного образования под ред. Шаеховой Р.К. Раздел «Хотим быть здоровыми».
6. Региональная программа дошкольного образования, Р.К. Шаехова
7. Программа «Здравствуй». Автор М.Л. Лазарев, « Академия здоровья»
8. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова.
9. Уроки Мойдодыра / Г. Зайцев.
10. Уроки этикета / С.А. Насонкина.
11. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.
12. Уроки здоровья / Под ред. С.М. Чечельницкой.
13. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская.
14. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева.
15. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова.
16. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой.
17. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.
18. Гуменюк Е. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста
19. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы.
20. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»
21. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.
22. Голицина Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.