

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области

Принята:
педагогическим советом
МДОУ детский сад №1
п.Вейделевка
Протокол №1
От «28» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий
МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка
Козаченко Ю.В.
Приказ № 97-О/Д «01» сентября 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому воспитанию дошкольников 5 - 7 лет
с тяжёлым нарушением речи
на 2023 – 2024 учебный год

Инструктор по
физической культуре:
Ярая Е.Н.

Аннотация рабочей программы инструктора по физическому воспитанию дошкольников с тяжёлым нарушением речи.

Основой для разработки данной коррекционно-образовательной программы послужили следующие программы и программно-методические материалы:

- Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 п. Вейделевка Белгородской области.
- «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР)» Нищева Н.В. – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
- «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ТНР 4-7 лет». Кириллова Ю.А - Методическое пособие, Издательство: Детство- Пресс Год:2005 Страниц: 240

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020г. № 59599).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1022г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149).

Данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) и подготовительного дошкольного возраста (6 – 7 лет) с тяжёлым нарушением речи.

Целью является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с тяжёлым нарушением

речи в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Задачи

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.

Специальные задачи физического образования и воспитания детей с тяжёлым нарушением речи:

- развитие речевого дыхания,
- развитие речевого и фонематического слуха,
- развитие звукопроизношения,
- развитие выразительных движений,
- развитие общей и мелкой моторики,
- развитие ориентировки в пространстве,
- развитие коммуникативных функций.

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

Содержание программы

I. Целевой раздел.....	5
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цели и задачи программы.....	8
1.3 Принципы и подходы к формированию программы.....	9
1.4 Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей с тяжёлым нарушением речи.....	11
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	13
II. Содержательный раздел.....	
2.1 Формы, способы, методы организации реализации программы	14
2.2 Особенности психолого-педагогической работы.....	19
2.3 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	29
III. Организационный раздел.....	30
3.1 Особенности образовательной деятельности.....	30
3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	31
3.3 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста (диагностика).....	32
Библиографический список.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Перспективное планирование занятий по физической культуре с детьми 5-7 лет с ТНР.....	36

I. Целевой раздел.

1. 1 Пояснительная записка.

Данная рабочая программа дошкольного образования по физической культуре для детей с ТНР – стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020г. № 59599).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1022г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149).

Программа рассчитана на два учебных года и предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) и подготовительного дошкольного возраста (6 – 7 лет) с ТНР.

Программа направлена на

- на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения

образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
 - 1) совместную деятельность взрослого и детей,
 - 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- преемственна с примерными основными общеобразовательными программами общего образования;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Приоритетное направление

- использование инновационных подходов в организации эколого-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с нарушением речи.

Программа учитывает

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.
- возможность освоения Программы детьми с нарушением речи.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г. и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков

тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И. Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; вариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

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

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

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.2. Цели и задачи программы.

Целью является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с тяжёлым нарушением речи в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Задачи

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- Формирование широкого круга игровых действий;
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;

□ Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

Специальные задачи физического образования и воспитания детей с тяжёлым нарушением речи

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

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

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка, определяет все поведение ребенка непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте

социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

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

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

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

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

□ *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского

сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4 Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей с тяжёлым нарушением речи

Особенности развития детей с нарушением речи.

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

Творческое развитие детей. В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться

схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с нарушением речи от 5 лет до 6 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с нарушением речи от 6 до 7 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

2 Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.5 Планируемые результаты освоения программы (5-7 лет)

Конечным результатом освоения программы по физической культуре для детей с нарушением речи является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения;

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

II Содержательный раздел.

2. 1 Формы, способы, методы организации реализации программы

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и

др.)

- ;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической

культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50

– 60 % периода бодрствования.

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

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

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

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском

саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

№ П/П	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2.	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3.	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5.	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6.	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).

7.	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
----	--	--	--

		пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	
8.	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
9.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
10.	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11.	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
13.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

14.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.
-----	-----------------------------	---	--

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	Старший возраст
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
5-7 лет	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	8-10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 25-30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 25-30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 25-30 минут
<i>3. Активный отдых</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1 Веселые старты	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

2.2 Особенности психолого-педагогической работы

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

С детьми 5-6 лет

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения.

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5)

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким

подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.
Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево – вправо. Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения ногой поочередно одной и другой. Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с футболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево - вправо. Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см. Прыжок в длину с разбега — 130—150 см Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см. Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

С детьми 6-7 лет.

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м;

в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползть под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2

—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань

предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активноразвиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по

упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, изупора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запоздалого торможения.

Игры со сменой темпа движений

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот»,

«Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывающего торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась. Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с.

Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада),

«Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед. Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки. *Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100

см. Прыжок в длину с разбега

— 180 см. Прыжок в высоту с

разбега — 50 см. Прыжок вверх

с места — 30 см.

Прыжок в глубину —

45 см. Метание

предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад — те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Нетрадиционные формы (брейн-ринг, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

III. Организационный раздел.

3.1 Особенности образовательной деятельности.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствии с общеобразовательной программой МДОУ детский сад №1, а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель (с 01.09. по 31.05).

По действующему СанПиН занятия по физической культуре проводятся: Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

3.2 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует требованиям ФГОС ДО и «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала создана с учетом целей, задач и принципов, возрастной специфики и обеспечивает реализацию Программы в полном объеме.

В физкультурно-музыкальном зале расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения.

Крупные предметы, оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы) размещаются вдоль стен помещения.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов.

Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен. Желательно иметь передвижной "Физкультурный уголок" — тележку с разными пособиями: плоские обручи, резиновые кольца, геометрические фигуры.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

С помощью полифункционального модульного оборудования у детей развивают сенсорно-перцептивные и моторные компоненты деятельности: зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку, произвольность и осознанность выполняемых действий, ориентировку в трехмерном пространстве, способность к точному управлению движениями в пространстве, то есть чувство пространства.

Для сенсорно-перцептивного развития детей наряду с сенсорными дорожками используются набивные мячи и фитболы, которые, как показывает практика кинезиотерапии, являются прекрасными тренажерами для выполнения упражнений в положении сидя и лежа, для занятий лечебной физкультурой в динамическом режиме и т. п.

На всех этапах коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР используется современное полифункциональное оборудование — сухие (шариковые) бассейны, которые включаются в предметно-развивающую среду игровых комнат, физкультурных залов и т. д.

Таким образом, на всех этапах коррекционно-развивающей работы задачи сенсомоторного развития детей с ЗПР в полифункциональной среде решаются комплексно в различных играх и упражнениях.

Эта среда предполагает взаимодействие, поскольку физическое и сенсорно-перцептивное развитие детей с ЗПР в ней происходит в процессе именно взаимодействия с полифункциональным игровым оборудованием, а не просто выполнения тренировочных упражнений разной сложности.

3.3 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Для контроля физического развития и качества освоения учебного материала по физической культуре проводится система педагогической диагностики в начале и в конце учебного года. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

Шестой год жизни

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Седьмой год жизни

Дети узнают новые способы перестроений и построений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в

общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры. Правила спортивных игр. Получают сведения о рационе питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, о активном отдыхе, о пользе закалывающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях. Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты. В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей. В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности. В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать

информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период. При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- метание мешочка с песком на дальность (развитие метания);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с, 30 м/с (развитие быстроты).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе

совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

Методика определения физической подготовленности детей 5-7 лет.

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат).

Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической

подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. Перед тестированием необходимо провести разминку. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Бег 10 м и прыжок в длину с места;
- Бег 30 м и метание на дальность.

Методика проведения тестов. Прыжок в длину с места.

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

Бег 10 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 10 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 20 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Бег 30 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое

взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмаху флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Метание мешочка с песком вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание правой и левой рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

3.4 Программно-методическое обеспечение.

1. Алябьева Е.А., Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5- 7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Кириллова Ю.А «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство- Пресс Год:2005 Страниц: 240
3. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс»,2013, 128 с.
4. Литвинова О.М., Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с.
5. Микляева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
6. Нищева Н.В. «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя – логопеда». – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
7. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР» – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.

Комплексно-тематическое планирование в старшей группе (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 5-6 лет)

Занятие	Тема	Непосредственно образовательная деятельность	Период
1 - 2	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	1 неделя сентября
3 - 4	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития.	2 неделя сентября
5 - 6	Овощи	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить с перекатом с пятки на носок. Научить детей ползать на четвереньках между предметами. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Развивать равновесие в ходьбе по буму	3 неделя сентября
7 - 8	Фрукты	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к	4 неделя сентября
9 - 10	Огород. Сад	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Закрепить навык ползания на	1 неделя октября
11 - 12	Осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. Научить детей лазать по лестнице разноименными способами. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку. Закрепить умение	2 неделя октября

13 - 14	Хлеб	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в два круга. Научить детей перепрыгивать предметы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименными способами. Развивать равновесие в ходьбе по	3 неделя октября
15 - 16	Посуда	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Укреплять силу мышц. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в	4 неделя октября
17 - 18	Домашние животные	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Закрепить расчет на первый-второй. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам	5 неделя октября
19 - 20	Грибы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения. Закрепить умение лазать по	1 неделя ноября
21 - 22	Перелетные птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места. Научить детей перебрасывать мяч в парах снизу от груди. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Закрепить умение выполнять	2 неделя ноября
23 - 24	Дикие животные	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей представление о расхождении из колонны, о четких поворотах на углах зала. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять	3 неделя ноября
25 - 26	Животные теплых стран	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.	4 неделя ноября

27 - 28	Профессии	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. научить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место. Развивать силу мышц рук, ползая по	1 неделя декабря
29 - 30	Зимующие птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках.	2 неделя декабря
31 - 32	Одежда. Обувь	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей перелезать через бум правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловлей его. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно. Развивать	3 неделя декабря
33 - 34	Новогодний праздник	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Совершенствовать навык ловли и броска мяча. Развивать мышечную силу. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение	4 неделя декабря
35 - 36	Зимние забавы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника. Научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета. Упражнять ползанию по наклонной доске. Развивать равновесие в ходьбе по буму	2 неделя января
37 - 38	Транспорт (водный и воздушный)	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей сохранять равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Развивать	3 неделя января
39 - 40	Животные севера	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Упражнять в прыжках в длину с места, метании в горизонтальную цель, подлезании. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки	4 неделя января

41 - 42	Мебель	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой в шеренгой. Научить ползать по-пластунски. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость в прыжках через	1 неделя февраля
43 - 44	Рыбы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через длинную скакалку. Упражнять в ползании по-пластунски. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания. Продолжать формировать правильную осанку. Воспитывать	2 неделя февраля
45 - 46	День защитника Отечества	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения на гимнастических кольцах. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, добиваясь энергичного отталкивания мяча пальцами рук. Закрепить умение ползать по-	3 неделя февраля
47 - 48	Зима. Итог	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на первый-второй в движении. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направлении.	4 неделя февраля
49 - 50	Женский день.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в один и два круга. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в	1 неделя марта
51 - 52	Ранняя весна	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Научить детей перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая	2 неделя марта
53 - 54	Продукты питания.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей лазать по канату. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета. Развивать у детей чувство ритма. Воспитывать	3 неделя марта

55 - 56	Домашние птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.	4 неделя марта
57 - 58	Наш дом	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. Упражнять в подлезании под дуги. Развивать ловкость и координацию при	1 неделя апрель
59 - 60	Космос	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в пары в движении. Научить детей ловить и бросать набивной мяч. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега, добиваясь активного взмаха согнутой ногой и	2 неделя апреля
61 - 62	Игрушки	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать равновесие в ходьбе по наклонной	3 неделя апреля
63 - 64	Насекомые	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей держать «угол» в висе на гимнастической стенке. Развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого	4 неделя апреля
65 - 66	Семья	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение увертываться от догоняющего. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость. Воспитывать способность	5 неделя апреля
	Цветы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед	1 неделя мая

67 - 68	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	2 неделя мая
69 - 70	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	3 неделя мая
73 - 74	Лето	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.	4 неделя мая

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 6-7 лет)

Занятие	Тема	Непосредственно образовательная деятельность	Период
1 - 2	Диагностика.	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	1 неделя сентября

3 - 4	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	2 неделя сентября
5 - 6	Овощи. Фрукты. Труд взрослых на полях, огородах, в садах.	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием.	3 неделя сентября
7 - 8	Осень. Сезонная одежда, обувь	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер. Способствовать воспитанию выносливости. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	4 неделя сентября
9 - 10	Хлеб	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед. Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных	1 неделя октября
11 - 12	Ранняя осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать скоростные качества.	2 неделя октября
13 - 14	Посуда	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложно-координированных упражнений. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. Закрепить умение ползать на четвереньках с	3 неделя октября
15 - 16	Домашние животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом. Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать умение действовать в коллективе.	4 неделя октября

17 - 18	Деревья, кустарники, грибы, ягоды	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать расчет на 1-й и 2-й. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам	5 неделя октября
19 - 20	Перелетные птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого	1 неделя ноября
21 - 22	Дикие животные и их детеныши	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью	2 неделя ноября
23 - 24	Поздняя осень	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и в беге. Развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию	3 неделя ноября
25 - 26	Животные жарких и холодных стран	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать силу мышц при выполнении статического задания. Развивать скоростные качества в беге. Развивать мелкую моторику кистей. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды	4 неделя ноября
27 - 28	Зима	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. Упражнять в ползании по скамейке на спине. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Развивать	1 неделя декабря
29 - 30	Зимующие птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге. Закрепить умение ползать на скамейке на животе. Развивать ловкость. Способствовать	2 неделя декабря

31 - 32	Зимовье зверей	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по-пластунски. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием. Закрепить умение вести мяч разными способами. Способствовать тренировке стартовой скорости.	3 неделя декабря
33 - 34	Новогодний праздник	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой, ракеткой. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены	4 неделя декабря
35 - 36	Каникулы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение владеть футбольными приемами. Научить ходить детей по гимнастическому буму с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием. Закрепить	2 неделя января
37 - 38	Человек. Я. Семья	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений. Совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках. Закрепить умение ползать по-пластунски. Развивать	3 неделя января
39 - 40	Профессии	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить глазомер, выполняя бросок баскетбольного мяча в корзину. Развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами. Развивать ловкость при отборе мяча у противника (ф/б). Развивать	4 неделя января
41 - 42	Транспорт	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами. Совершенствование умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. Развивать и закреплять умения сохранять равновесие в ходьбе	5 неделя января
43 - 44	Дом. Мебель	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений	1 неделя февраля

45 - 46	Рыбы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подлезть под трубу в группировке. Упражнять в метании в движущуюся цель. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. Закрепить умение	2 неделя февраля
47 - 48	День защитника Отечества	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестнице. Развивать скоростные	3 неделя февраля
49 - 50	Зима. Итог	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму, выполняя упражнения с бадминтонной ракеткой. Упражнять в подбивании ракеткой воланчика стоя на месте. Упражнять в подлезании под дугу боком.	4 неделя февраля
51 - 52	8 марта	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой. Упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с	1 неделя марта
53 - 54	Ранняя весна	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом. Закрепить умение работать с ракеткой и воланом. Развивать	2 неделя марта
55 - 56	Продукты питания	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела.	3 неделя марта
57 - 58	Домашние птицы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Познакомить детей с элементами тенниса. Способствовать	4 неделя марта

59 - 60	Наш город, улица. дом	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять равновесие – «Ласточку», стоя на гимнастическом буме. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической	1 неделя апреля
61 - 62	Космос	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте. Совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега.	2 неделя апреля
63 - 64	Школа. Школьные принадлежности	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость.	3 неделя апреля
65 - 66	Насекомые	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела.	4 неделя апреля
67 - 68	Семья	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость.	5 неделя апреля
69 - 70	Цветы	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	1 неделя мая
71 - 72	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	2 неделя мая

73 - 74	Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	3 неделя мая
75-76	Время года	Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей слитному выполнению метания в даль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. Упражнять в лазании по канату в три приема. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с	4 неделя мая

