

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

**1.Пояснительная записка**……………………………………………………………….3

1.1.Основания разработки РП…………………………………………………………….4

1.2.Федеральный государственный образовательный стандарт……………………….4

1.3.Цели и задачи реализации РП………………………………………………………..5

1.4. Принципы и подходы к формированию РП………………………………………...8

1.5. Характеристики особенностей развития детей по возрастам (от 3 до 7 лет)……9

1.6. Особенности осуществления образовательного процесса……………………….11

**2. Содержательный раздел** ……………… ………………………………………….15

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет……………………………….16

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет……………………………….20

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет……………………………….24

2.4. Промежуточные планируемые результаты………………………………………. 28

2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников……………………… 31

2.6. Система оценки результатов освоения РП (п.3.2.1. ФГОС ДО).......................... 32

2.7.Коррекционная работа………………………………………………………………34

2.8.Вариативные методы, средства и формы реализации программы……………….35

2.9. Способы и направления поддержки детской инициативы………………………44

**3. Организационный раздел программы**………………………………………… 47

3.1. комплексно – тематическое планирование образовательного процесса………. 47

3.2. Проектирование планирование совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми…………………………………………………………50

3.3.План взаимодействия учителя – логопеда с инструктором по физической культуре

в группе комбинированной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР)……………………………………………………………………………………………..**52**

3.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре

с семьями воспитанников……………………………………………………………… 57

3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ………………………..61

3.6. Формы и методы оздоровления детей……………………………………………..62

3.7. Физкультурно-оздоровительный режим…………………………………………..63

3.8. Физкультурно-оздоровительная работа…………………………………………...65

3.9.Распределение детей по группам здоровья………………………………………...66

3.10.Паспорт физкультурного зала…………………………………………………… 66

3.11 Программно-методический комплекс образовательного процесса…………… 69

**4.Кратная презентация программы** …………………………………………………70

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа *(далее РП)* для детей МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик» является составным компонентом Образовательной программы МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик», характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей ДОУ.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования *(далее ФГОС ДО),* утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, по которой работает учреждение.

Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому разви­тию дошкольников 5—6 лет в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие» «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в груп­пе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» (автор Н. В. Нищева), а так­же «Примерной программой физического образования и воспитания де­тей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» (автор Ю. А. Кириллова).

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г.

№ 273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа рассчитана на 186 детей общеразвивающей направленности, 22 ребёнка с ОВЗ 5-6 лет , 14 детей с ОВЗ 6-7 лет.

**1.1. Основания разработки РП.**

Нормативные правовые документы, на основе которых разработана программа:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конституция РФ, ст. 43, 72;

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

-постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

-приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

-приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)

-Устав МБДОУ;

-Положение о рабочей программе.

**1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
* Способствующих правильному формированию опороно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
* Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным язы­ком является одним из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией долж­но учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. В процессе занятий по физической культуре решаются **специальные задачи по развитию :**
* речевого дыхания;
* речевого и фонетического слуха;
* звукопроизношения;
* выразительности движений;
* общей и мелкой моторики;
* ориентировки в пространстве;
* коммуникативных функций;

**1.3.** **Цели и задачи РП**

**Цели программы:**

1.Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной  к осознанному саморазвитию.

2.Позитивная социализация ребенка, создание оптималь­ных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и пси­хофизических способностей, укрепления здоровья детей старшего дошкольно­го возраста (5—6 лет) с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в дошкольной образовательной организации путем повышения физио­логической активности органов и систем детского организма; коррекция рече-двигательных нарушений.

3. АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта.

**Задачи программы**

* Забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности
* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
* Решение конкретных психомоторных проблем воспитанников с ОВЗ, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьера к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься физкультурой и спортом .

**Конкретизация задач по возрастам:**

* *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни* ***:***

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять  представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

***5-6 лет:***

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

***6-7 лет:***

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

* *Развитие физических качеств:*

***4-5 лет:***

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

***5-6 лет:***

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

***6-7 лет:***

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

* *Накопление и обогащение двигательного опыта*

*(овладение основными движениями):*

***4-5 лет:***

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками( многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

***5-6 лет:***

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

***6-7 лет:***

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

***4-5 лет:***

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

***5-6 лет:***

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

***6-7 лет:***

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**1.4.Принципы к формированию Программы**

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 несёт 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 ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьёй,* 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.

**1.5. Характеристики особенностей развития детей по возрастам (от 4 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В 4 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**Характеристики особенностей развития детей по возрастам (от 5 до 7 лет) с ОВЗ**

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на форми­рование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памя­ти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может соче­таться,

с ОВЗ развития познавательной деятельно­сти.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обусловливает специфические особенности мышления. Обладая в це­лом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операция­ми, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синте­зом, сравнением и обобщением.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локо­моторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двига­тельной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, не­уверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспро­изведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, например перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшо­го расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразви­тие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного раз­вития по различным параметрам.

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличают­ся от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушения­ми речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений

**1.6. Особенности осуществления образовательного процесса**

**Целевые ориентиры к ООП ДО**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-  ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**Промежуточные планируемые результаты 4-5 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м; -бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**Промежуточные планируемые результаты 5-6 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозноеть движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

**Промежуточные планируемые результаты 6-7 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

- правильно пользуется носовым платком и расческой;

- следит за своим внешним видом;

- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

- мягко приземляться;

- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

- с разбега (180 см);

в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

**Промежуточные планируемые результаты для детей с ОВЗ 5-7 лет:**

- общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;

-координация движений не нарушена;

- ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;

- может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; -может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;

- может лазать по гимнастической стенке верх и вниз;

- охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;

- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;

- в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют;

- артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

**II. Содержательный раздел**

**Особенности осуществления образовательного процесса**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5. С использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, модули, скакалки).

          Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Структура организации образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы** | **Продолжительность одного занятия по физическому развитию** | **Количество образовательных занятий по физическому развитию**  ***в неделю*** |
| **Средняя группа № 1; 8** | 20-25 мин | 2 |
| **Старшая группа № 2;3;7** | 25-30 мин | 2 |
| **Старшая группа**  (речевая) **№5** | 25-30 мин | 2 |
| **Подготовительная группа**  **№ 6** | 30-35 мин | 2 |
| **Подготовительная группа**  **(** речевая**) № 4** | 30-35 мин | 2 |

**2.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет.**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

1.Формирование правильной осанки.

2.Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3.Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4.Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

5.Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

6.Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

8.Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

9.Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

10.Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

11.Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

1.Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

2.Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3.Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

5.Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжитель­ностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

6.Развитие активности детей в разнообразных играх.

7.Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

8.Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

9.Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

10.Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дру­жеские взаимоотношения со сверстниками.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдночерез 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от дру­га), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

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

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

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разве­дение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости поз­воночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вы­тянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и го­ловы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поя­се, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопа­ми ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*3. Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

*4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

**Народные игры.** «У медведя во бору».

**2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет.**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

1.Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

2.Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

3.Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

4.Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

5.Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6.Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7.Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимо­сти от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8.Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

9.Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; катать­ся на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентиро­ваться в пространстве.

10.Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с эле­ментами соревнования, играми-эстафетами.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

1.Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

2.Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3.Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4.Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5.Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

6.Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

7.Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревно­ваниях.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см).Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с ме­ста (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбе­га (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая еёвперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; подни­мание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения ру­ки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

*3. Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на ме­сте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Хо­дьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

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

*4. Спортивные игры*

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

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

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

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

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

*5. Подвижные игры*

**Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Пере­бежки», «Хитраялиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц»

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

1.Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

2.Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3.Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4.Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

5.Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6.Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкостигибкости.

7.Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

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

9.Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

11.Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

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

2.Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

3.Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4.Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо piвлево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на­право, налево, кругом.

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по­звоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в ко­лене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не подни­маясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); сво­бодное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

*3. Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное ис­ходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Напере­гонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

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

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

*4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

*5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

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

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

**2.4. Промежуточные планируемые результаты**

4 – 5 лет*: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-  умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-  умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз пристав­ным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мяг­ко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-  знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-  имеет представление о правилах ухода за больным.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

-  может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-  умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-  выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

-  участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-  проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соб­людения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

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

**2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

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, видеофильмы 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, чувства 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 – распределённое, 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 ребёнка;
* *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 создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**2.6. Система оценки результатов освоения РП (п.3.2.1. ФГОС ДО)**

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

В МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик» используется инновационная педагогическая диагностика Ю.А. Афонькиной. Новизна определяется тем, что она разработана с учетом образовательных областей и их приоритетных направлений (согласно ФГОС).

В каждой образовательной области в контексте определенных направлений выделены уровни эффективности педагогических воздействий, т.е. диагностика предполагает не ранжирование детей по их достижениям, а выявление целесообразности и полноты использования педагогами образовательных ресурсов для обеспечения развития каждого ребенка.

С учетом того факта, что в раннем и дошкольном возрасте основные линии психического развития находятся в стадии становления и, как следствие, их показатели могут быть недостаточно устойчивы, зависимы от особенностей микросоциума, здоровья ребенка, его эмоционального состояния на момент диагностики, мы предлагаем ввести наряду с устоявшейся уровневой градацией (высокий, средний, низкий, низший уровень) промежуточные уровни эффективности педагогических воздействий: средний/высокий, низкий/средний, низший/низкий. Это позволяет сделать выводы точнее. Предлагаемая модель педагогического мониторинга предполагает, что на основе полученных диагностических данных будет скорректирован образовательный процесс в отношении и конкретного ребенка, и группы детей в целом. Содержание уровней разработано с учетом преемственности в отношении каждой возрастной группы от 2 до 7 лет, что позволяет сделать педагогический мониторинг систематическим, «пролонгированным» и отразить историю развития каждого ребенка в условиях образовательной деятельности в ДОО.

Педагогическая диагностика проводится во всех возрастных группах 2 раза в год – в начале года и в конце. На основании полученных результатов в начале учебного года педагоги проектируют образовательную деятельность с детьми каждой возрастной группы, а также планируют индивидуальную работу по образовательным областям с теми детьми, которые требуют особой педагогической поддержки. В середине учебного года педагогическая диагностика проводится только с детьми «групп риска». В конце учебного года организуется итоговая диагностика. Проводится сравнительный анализ результатов на начало и конец учебного года, показывающий эффективность педагогических воздействий. Данные обсуждаются и интерпретируются, выявляются причины недостатков, определяются ресурсы и пути для их минимизации. Таким образом, определяется основа для конструирования образовательного процесса на новый учебный год.

**Карта оценки уровней педагогических воздействий**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Направления реализации образовательной области «Физическое развитие» | | | | | | |
| Фамилия имя ребёнка | Период | приобретение опыта в двига­тельной деятель­ности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физиче­ских качеств, как координация и гибкость | приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному форми­рованию опорно-двигательной систе­мы организма, разви­тию равновесия, координации движения | приобретение опыта в двига­тельной дея­тельности, способствую­щей развитию крупной и мел­кой моторики обеих рук | приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба орга­низму выпол­нением основ­ных движений | формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с пра­вилами | становление целенаправ­ленности и саморегу­ляции в дви­гательной сфере | становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарны­ми нормами и правилами |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Н.уч.г. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кон.  уч.г. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Н.уч.г. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кон.  уч.г. |  |  |  |  |  |  |  |

**Сводная таблица оценки уровней**

**эффективности педагогических воздействий (кол, %)**

**Образовательная област**ь **«Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направления | Период | Уровни (кол.,%) | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | | низший | |
| Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приобретение опыта в двигательной деятельности, способ­ствующей правильному формированию опорно­двигательной системы организма, развитию равновесия, координа­ции движения | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приобретение опыта в двига­тельной деятель­ности, способ­ствующей разви­тию крупной и мелкой мото­рики обеих рук | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приобретение опыта в двигатель­ной деятельности, связанной с правиль­ным, не наносящим ущерба организму выполнением основ­ных движений | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Становление целенаправ­ености и саморегу­ляции в дви­гательной сфере | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элемен­тарными нормами и правилами | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | Н.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| К.г. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.7. Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

• формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

• изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

• развитие речи посредством движения;

• формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

• управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

• формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;

• развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

• формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

• развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

• формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

• формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

• формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

• принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

• принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

• принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

• принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

**2.8.Вариативные методы, средства и формы реализации программы**

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и

взрослых и/или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники и т. п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта и принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др. При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров Программы, и развития в пяти образовательных областях необходимо учитывать общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

**-**  **Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Н.В. Нищевой** имеет в своей основе также следующие принципы:

- принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;

- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;

- принцип интеграции усилий специалистов;

- принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;

- принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала;

- принцип постепенности подачи учебного материала;

- принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп.

Целью данной Программы является построение системы работы в группах комбинированной и компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в возрасте с 3 до 7 лет, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных и художественно-эстетических качеств дошкольников.

Программа построена на принципе гуманно-личностного отношения к ребенку и позволяет обеспечить развивающее обучение дошкольников, формирование базовых основ культуры личности детей, всестороннее развитие интеллектуально-волевых качеств, дает возможность сформировать у детей все психические процессы.

Одной из основных задач Программы является овладение детьми самостоятельной, связной, грамматически правильной речью и коммуникативными навыками, фонетической системой русского языка, элементами грамоты, что формирует психологическую готовность к обучению в школе и обеспечивает преемственность со следующей ступенью системы общего образования.

Главная идея Программы заключается в реализации общеобразовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с общим недоразвитием речи, то есть одним из основных принципов программы является принцип природосообразности. Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с общим недоразвитием речи и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме.

**Образовательная область «Физическое развитие» для детей 5-6 лет**

***Игры с бегом:*** «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями»,

«Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост»,

«Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом»,

«Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и

вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай». «Мы веселые ребята»,

«Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

***Игры с прыжками*:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и

воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики»,

«Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-

синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо»,

«Удочка».

***Игры с обручем*:** «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч»,

«Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто

быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

***Словесные игры*:** «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки»,

«Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни

недели».

«Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

***Зимние игры*:** «Снеговик», «Гонки снежных комков», «Медведи», «Сумей

поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два

Мороза» .

***Игровые поединки*:** «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу»,

«Точный поворот», «Собери яблоки» .

***Эстафетные игры*:** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с

загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

**«Физическое развитие» для детей 6-7 лет**

***Игры с бегом*:** «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета

по кругу».

***Игры с прыжками*:** «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и

зайцы».

***Метание***: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

***Лазанье*:** «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи»,«Совушка»112.

***Игры с пластмассовой тарелкой*:** «Тарелка по кругу», «Попади в круг»,

«Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

***Словесные игры*:** «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

***Игровые поединки*:** «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай

рыбку», «Пушинка».

- Программа «Как растить здорового ребёнка»

(В.Г.Алямовская)

**Основной целью** внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Задачи программы:**

1. Отобрать и систематизировать нормативно-правовое и методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОУ.
2. Определить оптимальные медико-психолого-педагогические условия пребывания ребенка в ДОУ.
3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в практику ДОУ.
4. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

**Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни**

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется *по следующим направлениям*:

• Привитие стойких гигиенических навыков

• Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

• Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;

• Формирование привычки ежедневных физических упражнений;

• Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;

• Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

**Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:**

• Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Соблюдение оптимального температурного воздушного режима

• Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ

• Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

**Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ**

• Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личносто - ориентированного общения

взрослого и ребенка;

• Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);

• Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;

• Проведение тематических занятий на группах;

•Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

**Региональные программы:**

- Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста»

(Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева)

Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше опасное время. Программа разработана кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой и Р.Б. Стеркиной на основе проекта государственных стандартов дошкольного образования. Авторы утверждают, что безопасный и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных, в том числе и неожиданных ситуациях. Главной задачей программы является развитие у детей дошкольного возраста самостоятельности и ответственности за свое поведение.

Известно, что в дошкольном возрасте ребенок впервые знакомится с огромным количеством правил, требований, предостережений и т.д., и детям самим трудно осознать всю степень их значимости, «обязательности». Определяя содержание программы, авторы выделили правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, поскольку от этого зависят их здоровье и безопасность.

Любое правило, норма поведения становятся действенным регулятором поведения только в том случае, если они осознаны и приняты самим человеком. Поэтому наряду с традиционными формами обучения авторы программы уделяют особое внимание организации «собственного жизненного опыта ребенка», «созданию условий», в которых ребенок может применить эти правила и убедиться в их необходимости.

Авторы программы предлагают учитывать своеобразие бытовых и культурных условий, особенности социальной и экономической жизни семьи. Ориентиром служит жизненный опыт детей, а также их представления и аргументы в пользу того или иного типа поведения. Опираясь на опыт детей, их знания и представления, педагог может планировать свою работу с детьми и их родителями.

Основное содержание работы по данной программе строится по следующим разделам:

- «Ребенок в общении с людьми»;

- «Ребенок и природа»;

- «Ребенок дома»;

- «Здоровье ребенка и эмоциональное благополучие ребенка»;

- «Ребенок на улицах города».

**- Программа «Академия детства»**

**(Азнабаева Ф.Г., Фаизова М.И., Агзамова З.А.)**

Региональная программа дошкольного образования «Академия детства» определяет содержание части формируемой участниками образовательных отношений, отражает специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждена Приказом Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 года).

Программа содержит целевой раздел: пояснительная записка, в которой сформированы цели, задачи, целевые ориентиры; содержательный раздел: содержание образовательной деятельности детей с 3 до 7 лет в соответствии с 5 образовательными областями, описание форм, методов и средств реализации программы в разных видах деятельности; организационный раздел: условия реализации регионального компонента, содержание культурно-досуговой деятельности, проектной деятельности, взаимодействие с семьей.

**Цель программы**: создание в дошкольной организации условий для приобщения детей дошкольного возраста к истокам региональной культуры, для ознакомления с социально-экономическим, климатическим, национальным своеобразием Республики Башкортостан.

**Задачи программы**:

1. Формировать у ребенка чувство любви к Родине, к своим близким.

2. Развивать умение видеть и понимать красоту окружающей жизни; мотивировать желание узнать больше об особенностях природы и истории родного края.

3. Воспитывать уважительное отношение к культуре, к традициям, обычаям народов Башкортостана; воспитывать нравственные качества личности, такие как толерантность, доброта, отзывчивость, гордость за Родину и за трудовой народ.

4. Обеспечить психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с использованием положительного опыта семей, проживающих на местности, где расположена дошкольная образовательная организация, а также опыт применения дидактических приемов и методов народной педагогики.

5. Обеспечить преемственность целей, задач и содержания дошкольного и начального школьного общего образования.

**- Программа – руководство «Земля отцов»**

( Р.Х. Гасанова)

**Цели реализации Программы:**

-создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства;

-формирование основ базовой культуры личности;

-всестороннее развитие психических и физических качеств личности в разных видах деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

-формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников.

**Задачи реализации Программы:**

-забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

-создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

-максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

-творческая организация воспитательно-образовательного процесса;

-вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

-уважительное отношение к результатам детского творчества;

-единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

-соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения;

-формирование базиса личностной культуры у детей дошкольного возраста на основе ознакомления с материальной и духовной культуры башкирского народа;

-воспитание любви к малой Родине, бережного отношения к природе.

-повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в соответствии с Профстандартом.

-Приоритетные направления работы ДОУ: физическое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста.

**Физическое развитие** включает:

-приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

-формирование опорно-двигательной системы организма;

-развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящего ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и правилами;

-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

-Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

-Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.**

**-**Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

-повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

-Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

-Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

-Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

-Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

-Формирование начальных представлений о видах спорта башкирского народа. Знакомство с подвижными играми народов РБ.

Образовательная область «Физическое развитие»

Направления физического развития

- Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности

-Становление целенаправленности и самореализации в двигательной сфере

-Становление ценностей здорового образа жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы физического развития** | **Методы** | | |
| **Наглядные** | **Словесные** | **Практические** |
| Утренняя гимнастика  Физкультурные занятия  Физминутки  Подвижные игры  Спортивные игры, развлечения, праздники  Кружки  ЛФК  Занятия на тренажерах  Закаливание  Музыкально –ритмические движения  Гимнастика    пробуждения  Коррегирующая гимнастика  Дни и недели здоровья  Проектирование | Показ упражнений  Использование пособий  Имитация  Зрительные ориентиры  Восприятие музыки | Объяснения, пояснения, указания  Подача команд, распоряжений, сигналов  Вопросы к детям  Беседа  Рассказ  Словесная инструкция | Повторение упражнений без изменения  Проведение упражнений в игровой форме  Проведение упражнений в соревновательной форме инструкции |

**2.9. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Программа построена с интеграцией всех основных образовательных областей и обеспечивает полноценное развитие личности детей в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

- способствует профессиональному развитию педагогических работников;

- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

- обеспечивает открытость дошкольного образования;

- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Психолого-педагогические условия реализации программы:**

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

**III. Организационный раздел программы**

**3.1. Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | средняя группа | старшая  группа | подготовит.  группа | старшая  речевая  группа | подготовит.  речевая  группа |
| сентябрь | **1 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!»** | | | | |
|  | «Здравствуй, детский сад» | «День Знаний» | «День Знаний» | «Детский сад» | «Мониторинг» |
| **2 НЕДЕЛЯ «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД!»** | | | | |
| «Мой детский сад»» | «Мой детский сад»» | «Мой детский сад»» | «Ранняя осень» | «Мониторинг» |
| **3 НЕДЕЛЯ «ОСЕНЬ»** | | | | |
| «Дары осени» | «Дары осени» | «Осенняя ярмарка. Овощи и фрукты » | «Овощи, огород» | «Мониторинг» |
| **4 НЕДЕЛЯ «ОСЕНЬ»** | | | | |
| «Дары осени. Фрукты» | «Дары осени. Фрукты» | «Осень. Явления природы» | «Сад. Фрукты» | «Осень. Осенние месяцы» |
| октябрь | **1 НЕДЕЛЯ «Я В МИРЕ ЧЕЛОВЕКА»** | | | | |
|  | «Я и моя семья» | «Мой дом. Моя семья» | «Дружат дети всей Земли» | «Грибы» | «Лиственные деревья, Грибы» |
| **2 НЕДЕЛЯ «НАШ КРАЙ БАШКОРТОСТАН»** | | | | |
| «Родной край»  «Мой город, моя страна» | «Наш край Башкортостан» | «Славлю родной Башкортостан» | «Мой город. Моя страна. День Республики» | «День Республики» |
| **3 НЕДЕЛЯ « С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА?»** | | | | |
| «Домашние животные» | «Мой город, моя страна» | «Мой город, моя страна, моя планета» | «Откуда хлеб пришёл» | «Насекомые и пауки. Подготовка к зиме» |
| **4 НЕДЕЛЯ « С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА?»** | | | | |
| «Дикие животные» | «День народного единства» | «День народного единства» | «Перелётные птицы  День Народного Единства» | «Перелётные птицы  День Народного Единства» |
| ноябрь | **1 НЕДЕЛЯ «В МИРЕ ПРОФЕССИЙ»** | | | | |
|  | «Труд взрослых. Профессии» | «Труд взрослых. Профессии» | «Труд людей осенью. Откуда хлеб пришел?» | «Одежда, обувь» | «Осенняя одежда. Обувь, головные уборы» |
| **2 НЕДЕЛЯ «ТРАНСПОРТ . ПДД»** | | | | |
| «Дружим мы со светофором» | «Дети и дорого» | «Школа дорожных знаков» | «Поздняя осень» | «Домашние животные и их детёныши» |
| **3 НЕДЕЛЯ «У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ» (поздняя осень)** | | | | |
| «Перелётные и зимующие птицы» | «Перелётные и зимующие птицы» | «Перелётные и зимующие птицы» | «День матери» | «День матери» |
| **4 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ МАТЕРИ»** | | | | |
|  | «Мамочка любимая моя**»** | «День Матери» | «День Матери» | «Игрушки» | «Дикие животные и их детёныши». |
| декабрь | **1 НЕДЕЛЯ** | | | | |
| «Настаёт зимы черёд» | «Настаёт зимы черёд» | «Зима. Явления природы» | **«**Зима . Зимующие птицы**»** | «Зима зимние месяцы. Зимующие птицы. Дикие животные зимой». |
| **2 НЕДЕЛЯ** | | | | |
| «Звери зимой в лесу» | «Звери и птицы зимой в лесу» | «Звери и птицы зимой в лесу» | «Домашние животные зимой» | «Мебель. Части мебели. Материалы из которых сделана мебель.» |
| **3 НЕДЕЛЯ** | | | | |
| «Новогодние сказки» | «Новогодние фантазии» | «Новогодние фантазии» | «Дикие животные зимой» | «Зимние развлечения» |
| **4 НЕДЕЛЯ** | | | | |
| «Звери и птицы зимой в лесу» | «Новогодние фантазии» | «Новогодние фантазии» | «Новый год» «Хвойные деревья» | «Новый год» |
| январь | **2 НЕДЕЛЯ «РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ» Транспорт** | | | | |
| **3 НЕДЕЛЯ «В ЦАРСТВЕ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ» (зимние забавы)** | | | | |
| «Зимние забавы» | «Зимние развлечения» | «Зимние забавы» | «Зимние виды спорта»  «Зимняя одежда» | «Профессии» |
| **4 НЕДЕЛЯ «МЫ МОРОЗА НЕ БОИМСЯ»** | | | | |
| «Зимняя одежда» | «Зимняя одежда» | «Зимние виды спорта» | «Транспорт» «Правила дорожного движения» | «Посуда» |
| февраль | **1 НЕДЕЛЯ «ЗИМА ВЛЕСУ»** | | | | |
| «Зима в лесу» | «Зима в лесу» | «Зима в лесу» | «Мебель» | «Орудия труда» |
| **2 НЕДЕЛЯ «МОЙ ДОМ. МОЙ ГОРОД»** | | | | |
| «Мой город» | «Мой город» | «Мой город. Моя улица» | «Посуда» | «День города» |
| **3 НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»** | | | | |
| «День защитника Отечества» | «День защитника Отечества» | «День защитника Отечества» | «Наша Армия» | «День защитника Отечества» |
| **4 НЕДЕЛЯ « Безопасность дома и в детском саду»** | | | | |
| «Безопасность дома и в детском саду» | «Безопасность дома и в детском саду» | «Безопасность дома и в детском саду» | «Зима» | «Животный мир морей, океанов. Аквариумные и пресноводные рыбы». |
| март | **1 НЕДЕЛЯ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ»** | | | | |
| «Милая мамочка» | «Пусть всегда будет мама» | «Мамы разные нужны» | «Международный женский день» | «Международный женский день» |
| **2 НЕДЕЛЯ «МЫ ПОМОЩНИКИ»** | | | | |
| «Мы помощники» | «Мы помощники» | «Уголок природы в детском саду» Комнатные растения» | «Ранняя весна» | «Ранняя весна. Весенние месяцы. Первые весенние цветы» |
| **3 НЕДЕЛЯ «НАРОДНАЯ КУЛЬТУРА И ТРАДИЦИИ»** | | | | |
| «Народная культура и традиции» | «Народная культура и традиции» | «Декоративно-прикладное искусство» | «Моя семья» | «Наша родина Россия» |
| **4 НЕДЕЛЯ «КНИЖКИНА НЕДЕЛЯ»** | | | | |
| «Книжкина неделя» | «Книжкина неделя» | «Книжкина неделя» | «Перелётные птицы» | «Животные жарких стран» |
| апрель | **1 НЕДЕЛЯ «ВЕСНА»** | | | | |
| «Весна» | «Весна» | «Весна» | «Домашние птицы» | «Мы читаем. Творчество С.Я. Маршака» |
| **2 НЕДЕЛЯ «КОСМОС»** | | | | |
| «Путешествие в космос» | «Путешествие в космос» | «День космонавтики | «День Космонавтики» | «День Космонавтики» |
| **3 НЕДЕЛЯ «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ»** | | | | |
| «Я и мое тело» | «Я выросту здоровым» | «Я здоровье берегу» | «Аквариумные и пресноводные рыбы» | «Мы читаемтворчество К. И. Чуковского» |
| **4 НЕДЕЛЯ «ВЕСНА В ЛЕСУ»** | | | | |
| «Лесные звери и птицы весной» | «Лесные звери и птицы весной» | «Лесные звери и птицы весной» | «Уголок природы в д/с» (Комнатные растения) | «Мы читаемтворчество А. Л. Барто» |
| май | **1 НЕДЕЛЯ «ЭТОТ ДЕНЬ МЫ НЕ ЗАБУДЕМ НИКОГДА!»** | | | | |
| «Праздник Победы» | «Праздник Победы» | «Праздник Победы» | «День Победы» | «День Победы» |
| **2 НЕДЕЛЯ «МИР ВОКРУГ НАС»** | | | | |
| «Цветы» | «Цветы» | «Насекомые, цветы» | «Правила дорожного движения» | «Поздняя весна. Растения и животные весной. Перелётные птицы весной» |
| **3 НЕДЕЛЯ «ЛЕТО»** | | | | |
| «Здравствуй лето» | «Здравствуй лето» | «Здравствуй лето» | «Насекомые» | «Скоро в школу» |
| **4 НЕДЕЛЯ «ЛЕТО»** | | | | |
| «Здравствуй лето» | «Здравствуй лето» | «Здравствуй лето» | «Весна. Изменения в природе. Труд людей весной» | «Мы читаем. Творчество А.С. Пушкина» |

**РАСПИСАНИЕ ООД** по физической культуре 2019-2020 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА | | | | |
| ВРЕМЯ | | ГРУППЫ | | |
| 07:50 | | № 4 «Василёк» | | |
| 08:00 | | №5 «Фиалка» | | |
| 08:10 | | №3 «Подсолнышки» | | |
| 08:20 | | № 1 «Нарцисс» | | |
| 08:30 | | № 7 «Незабудки» | | |
| ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| понедельник –среда | | | вторник - четверг | |
| 09:00 | Гр.№ 8 «Тюльпан» ( ср.) | | 09:30 | Гр.№ 3 «Подсолнышки» (ст.) |
| 09:30 | Гр.№ 1 «Аленький цветочек» (ср.) | | 10:00 | Гр.№ 5 «Фиалка» (реч. Ст.) |
| 10:00 | Гр. № 2 «Рмашка» (ст.) | | 10:30 | Гр.№ 4 «Василёк» (реч.под.) |
| 10:30 | Гр. № 6 «Незабудки» (под.) | |  |  |
| 15:15 | Гр.№ 7 «Нарцисс» (ст.) | |  |  |

**3.2. Проектирование совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми на 2019 – 2020 гг.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды мероприятия | Названия | Месяц | Цели |
| **Средняя группа** | | | |
| Праздник, развлечения | «Весёлые старты» | сентябрь | Воспитывать у детей смелость, внимание, выносливость, меткость. Доброжелательность по отношению друг к другу.  Формировать у детей потребность к двигательной активности.  Расширять знания детей о родном крае. |
| «Мой край Башкортостан» | октябрь |
| «День матери» | ноябрь |
| «Зимние приключения» | декабрь |
| «Волшебные превращения» | Январь |
| «Проводы зимы» | Февраль |
| «Весёлые старты» | март |
| Досуг | «День здоровья» | апрель | Способствовать развитию положительных эмоций. Чувства взаимопомощи.  Развивать и совершенствовать двигательные умения детей.  Формировать стремление к здоровому образу жизни. |
| «Мой город» | Февраль |
| «Праздник мяча» | май |
| **Старшая, подготовительная группы** | | | |
| Праздник, развлечения | «Велопробег» посвящённый дню знаний | сентябрь | Прививать интерес к велосипедному спорту, к занятиям физической культурой.  Расширять знания детей о родном крае. Приобщение детей к народным традициям.  Содействовать эмоциональному сближению родителей с ребёнком, возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместных игр.  Развивать у детей интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.  Развивать быстроту двигательной реакции, умение согласованно действовать в коллективе. Прививать здоровый образ жизни. |
| «Мой край Башкортостан» | октябрь |
| «День Матери» | ноябрь |
| «Мы мороза не боимся» | декабрь |
| «Мой город» | Февраль |
| «День защитника Отечества» | февраль |
| «Весёлые старты» | март |
| Досуг | «На лыжи вместе с папой и мамой» | январь | Приобщение детей к народным традициям.  Способствовать развитию положительных эмоций. Чувства взаимопомощи.  Развивать и совершенствовать двигательные качества детей: быстроту и ловкость.  Формировать стремление к здоровому образу жизни.  Прививать интерес к спортивной, командной игре «Футбол». |
| «Масленица» | февраль |
| «Путешествие в город физкультурный» | апрель |
| Турнир по мини – футболу «Кожаный мяч» | мая |

**3.3.План взаимодействия учителя – логопеда с инструктором по физической культуре в группе комбинированной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР).**

**Старшая речевая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Изучаемые лексические темы** | | | | | | | **Задачи** | **Содержание работы** |
| **I период** | **Сентябрь** | I | **Обследование** | | | | 1. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.  2. Формировать правильную осанку.  3. Развитие объема и устойчивости слухового внимания в спортивных играх и упражне­ниях, совершенствовать технику их выполнения.  4. Формирование речевого дыхания и силы голоса при выполнении динамических упражнений.  5. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении резуль­татов.  6. Развитие общей моторики: совершенствовать ходьбу, бег, прыжки; добиваться точности и  легкости вы­полнения движений.  7. Совершенствовать основные движения путем введения новых, сложно координированных видов.  8. Развитие координации речи с движением в подвижных играх (подражание повадкам и движениям животных). | 1.Утренняя гимнастика, динамический час, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения  2.Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на профилактику осанки и плоскостопия во вводной части физкультурных занятий  3. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры  4. Фонематическая ритмика А.Я.Мухиной  (в заключительной части физкультурного занятия)  5. Подвижные игры, эстафеты, спортивные упражнения  6. Физкультурные занятия  7. Подвижные игры в соответствии с лексическими темами |
| II |
| III |  | |  | |
| IV |
| **Октябрь** | I | «Деревья осенью». | | |  |
| II | Мой город, моя страна. День республики. | | |  |
| III | Огород. Овощи. | | |  |
| IV | Сад. Фрукты. | | |  |
| **Ноябрь** | V | День народного единства. | | |  |
| I | Лес. Грибы и лесные ягоды. | | |  |
| II | Одежда | | | |
| III  IV | День Матери.  Обувь | | | |
| **Изучаемые лексические темы** | | | | | | | **Задачи** | **Содержание работы** |
| **I I период** | **Декабрь** | I | «Зима. Зимующие птицы» | | | | 1.Совершенствовать координацию движений, равновесие.  2. Формировать навык регулирования мышечного тонуса, учить расслаблять мышцы конечностей и всего тела.  3. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений.  4. Развитие тонкой моторики рук - упражнения с предметами (малые мячи, утяжеленные мешочки) См. консультацию.  5. Развитие чувства темпа и ритма при выполнении основных движений (ходьба, бег, прыжки) – хороводные новогодние игры.  6.Продолжить формирование дыхания и силы голоса при выполнении динамических упражнений (фонематическая ритмика А.Я.Мухиной) | 1.Физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения  2.Веселый тренинг, дыхательная гимнастика и точечный массаж (см. физкультурные занятия по лексическим темам)  3. Подвижные игры, эстафеты, спортивные упражнения  4.Общеразвивающие упражнения с предметами  5.Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение  6. Фонематическая ритмика А.Я.Мухиной речевого  (в заключительной части физкультурного занятия) |
| II | «Домашние животные зимой» | | | |
| III | «Дикие животные зимой» | | | |
| IV | «Новый год» | | | |
| **Январь** | II-III | «Мебель» | | | |
| IV | «Транспорт» | | | |
| V | «Детский сад. Профессии» | | | |
| **Февраль** | I | «Посуда» | | | |
| II | «Наш город» | | | |
| III  IV | «Наша армия»  «Игрушки» | | | |
| **Изучаемые лексические темы** | | | | | | | **Задачи** | **Содержание работы** |
| **I II период** | **Март** | I | «Весна» | | | | 1. Формировать навыки правильной осанки при статичных по­ложениях и передвижениях в играх.  2. Совершенствовать навыки регуляции мышечного тонуса.  3. Поощрять проявления самостоятельности детей в организации игр, эстафет.  4.Продолжать развитие общей моторики-совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазание; добиваться точности и легкости вы­полнения движений.  5. Упр-я на переключение и распределение внимания, развитие одновременности и отчетливости движений.  6. Развитие отчетливости движений и согласование их с речью в подвижных играх.  7. Продолжить формирование чувства темпа и ритма, развитие основных сторон внимания и тормозных реакций.  8. Продолжить формирование речевого дыхания и силы голоса при выполнении динамических упражнений (фонематическая ритмика ) | 1.Физкультурные занятия,  утренняя гимнастика, веселый тренинг, подвижные игры  2. Веселый тренинг, дыхательные упражнения и точечный массаж  (см. физкультурные занятия по лексическим темам)  3. Самостоятельная двигательная активность  4. Физкультурное занятие  5. Физкультурное занятие, утренняя гимнастика, динамический час  6.Подвижные игры с речью А.Ю. Кириллова  7. Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение  8. Фонематическая ритмика А.Я.Мухиной  (в заключительной части физкультурного занятия) |
| II | «Моя семья» | | | |
| III | «Комнатные растения» | | | |
| IV | «Пресноводные и аквариумные рыбы» | | | |
|  |  | | | |
| **Апрель** | I | «Весенние сельскохозяйственные работы» | | | |
| II | «Космос» | | | |
| III | «Хлеб» | | | |
| IV | «Почта» | | | |
| **Май** | I | «День Победы» |  | | |
| II | «Правила дорожного движения» |  | | |
| III | «Лето. .Насекомые» | | | |
| IV | «Лето. Цветы» | | | |

**Подготовительная речевая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Изучаемые лексические темы** | | | **Задачи** | **Содержание работы** |
| **I период** | **Сентябрь** | **I** | Обследование | 1. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.  2. Формировать правильную осанку.  3. Развитие объема и устойчивости слухового внимания в спортивных играх и упражне­ниях, совершенствовать технику их выполнения.  4. Формирование речевого дыхания и силы голоса при выполнении динамических упражнений.  5. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении  резуль­татов.  6. Развитие общей моторики: совершенствовать ходьбу, бег, прыжки; добиваться точности и легкости вы­полнения движений.  7. Совершенствовать основные движения путем введения новых, сложно координированных видов.  8. Развитие координации речи с движением в подвижных играх (подражание повадкам и движениям животных). | 1.Утренняя гимнастика, динамический час, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения  2.Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на профилактику осанки и плоскостопия во вводной части физкультурных занятий  3. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры  4. Фонематическая ритмика А.Я.Мухиной  (в заключительной части физкультурного занятия)  5. Подвижные игры, эстафеты, спортивные упражнения  6. Физкультурные занятия  7. Подвижные игры в соответствии с лексическими темам |
| **II** |
| **III** |
| **IV** | «Осень.Осенние месяцы» |
| **Октябрь** | **I** | «Лиственные деревья. Грибы» |
| **II** | «День Республики» |
| **III** | «Насекомые и пауки. Подготовка к зиме» |
| **IV** | «Перелетные птицы» |
| **V** | «День Народного  Единства» |
| **Ноябрь** | **I** | «Осенние одежда, обувь, головные уборы» |
| **II** | «Домашние животные и их детеныши |
| **III** | «День Матери» |
| **IV** | «Дикие животные и их детеныши. Подготовка животных к зиме» |
| **II период** | **Декабрь** | **I** | «Зима. Зимние месяцы. Зимующие птицы. Дикие животные зимой» | 1.Совершенствовать координацию движений, равновесие.  2. Формировать навык регулирования мышечного тонуса, учить расслаблять мышцы конечностей и всего тела.  3. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений.  4. Развитие тонкой моторики рук - упражнения с предметами (малые мячи, утяжеленные мешочки) См. консультацию.  5. Развитие чувства темпа и ритма при выполнении основных движений (ходьба, бег, прыжки) – хороводные новогодние игры.  6. Продолжить формирование речевого дыхания и силы голоса при выполнении динамических упражнений (фонематическая ритмика  А.Я.Мухиной | 1.Физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения  2.Веселый тренинг, дыхательная гимнастика и точечный массаж (см. физкультурные занятия по лексическим темам)  3. Подвижные игры, эстафеты, спортивные упражнения  4.Общеразвивающие упражнения с предметами  5.Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение  6. Фонематическая ритмика А.Я.Мухиной  (в заключительной части физкультурного занятия) |
| **II** | «Мебель. Части мебели. Материалы, из которых сделана мебель» |
| **III** | «Зимние развлечения» |
| **IV** | «Новый год» |
| **Январь** | **I** | Каникулы |
| **II** | Транспорт |
| **III** | Транспорт |
| **IV** | Профессии |
| **V** | Посуда |
| **Февраль** | **I** | «Орудия труда. Инструменты» |
| **II** | «Наш родной город» |
| **III** | «День защитника Отечества» |
| **IV** | «Животный мир морей, океанов. Аквариумные и пресноводные рыбы» |
| **III период** | **Март** | **I** | «Международные женский день» | 1. Формировать навыки правильной осанки при статичных по­ложениях и передвижениях в играх.  2. Совершенствовать навыки регуляции мышечного тонуса.  3. Поощрять проявления самостоятельности детей в организации игр, эстафет.  4.Продолжать развитие общей моторики-совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазание; добиваться точности и легкости вы­полнения движений.  5. Упражнения на переключение и распределение внимания, развитие одновременности и отчетливости движений.  6. Развитие отчетливости движений и согласование их с речью в подвижных играх.  7. Продолжить формирование чувства темпа и ритма, развитие основных сторон внимания и тормозных реакций.  8.Продолжить формирование речевого дыхания и силы голоса при выполнении динамических упражнений (фонематическая ритмика | 1.Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, веселый тренинг, подвижные игры  2. Веселый тренинг, дыхательные упражнения и точечный массаж  (см. физкультурные занятия по лексическим темам)  3. Самостоятельная двигательная активность  4. Физкультурное занятие  5. Физкультурное занятие, утренняя гимнастика, динамический час  6.Подвижные игры с речью А.Ю. Кириллова  7. Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение  8. Фонематическая ритмика А.Я.Мухиной  (в заключительной части физкультурного занятия) |
| **II** | «Ранняя весна. Весенние месяцы. Первые весенние цветы» |
| **III** | «Наша родина – Россия» |
| **IV** | «Животные жарких стран» |
| **Апрель** | **I** | «Мы читаем. Творчество С.Я.Маршака» |
| **II** | «День космонавтики» |
| **III** | «Мы читаем. Творчество  К.И.Чуковского» |
| **IV** | «Мы читаем. Творчество  А.Л.Барто» |
| **V** | «Мы читаем. Творчество  С.В.Михалкова» |
| **Май** | **I** | «День Победы» |
| **II** | «Поздняя весна. Растения и животные весной. Перелетные птицы весной» |
| **III** | «Скоро в школу. Школьные принадлежности» |
| **IV** | «Мы читаем. Творчество  А.С.Пушкина» |

**3.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем.  Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- Вести у детей желание вести здоровый образ жизни;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- Пспособствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, разнообразным видам закаливания и т.д.);

- Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (в этих целях широко используются: информация в родительских уголках, в папках-передвижках, консультации о закаливающих и лечебных процедурах; совместные физкультурные досуги, праздник.

         Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

**Формы взаимодействия с семьей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Традиционные формы** |  | | **Нетрадиционные формы** |
| Консультация  Индивидуальная беседа  Посещение на дому  Родительское собрание  День открытых дверей Тематическая выставка Совместные праздники, Совместно с детьми в форме игр  Развлечения, досуги | Круглый стол  Фотоколлаж  Семейный клуб  День добрых  Родительские собрания Развлечения, досуги  Викторины  Совместные проекты |
| **Интерактивные формы** | **Наглядная агитация** |
| Анкетирование  Дискуссия Оформление родительского уголка  Открытый микрофон  Вечер вопросов и ответов | Оформление родительского уголка  Информация в сайте ДОУ  Оформление информационной папки  Составление брошюры,  Памятки  Пригласительные открытки  Выставка литературы  Фотовыставки  Видеофильмы  Мультимедийное сопровождение  Интернет-сайты |

**План работы МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик»**

**с родителями воспитанников 2019-2020 гг.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ГРУППА | МЕСЯЦ | ПЕДАГОГИ | РОДИТЕЛИ |
| Средняя | Сентябрь | 1.Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки».  2.Ознакомление с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. | 1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице».  2. Пака – раскладушка «Веселый тренинг». |
| Октябрь | 1.Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду».  2.Рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья детей. | 1.Памятка для родителей по формированию ЗОЖ.  2.Наглядный материал «Осанка вашего ребёнка». |
|  | Ноябрь | Консультация «Здоровье ребёнка-это…». | Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста». |
| Декабрь | Информация «Зимние травмы». | Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах». |
| Январь | Индивидуальная работа с воспитателями. | Индивидуальные беседы с родителями. |
| Февраль | Индивидуальная работа  с воспитателями | Информация «Зимние травмы». |
| Март | Консультация «Физкультурный уголок в группе» | Конкурс рисунков «Зарядка». |
| Апрель | Создание книжек-малышек о спорте | Индивидуальная работа с родителями. |
| Май | 1.Ознакомление с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.  2.Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. | Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя». |
| Старшая | Сентябрь | 1.Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе.  2.Ознакомление с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.  3.Составить план коррекционной работы с детьми ОВЗ. | Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». |
| Октябрь | 1.Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе.  2.Консультации с учителем-логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики. | 1.Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ».  2.Консультация «Дыхательная гимнастика». |
| Ноябрь | 1.Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.  2. Консультации с учителем-логопедом по составлению логоритмической гимнастики. | Индивидуальные беседы с родителями. |
| Декабрь | Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз…» | Консультация «Зимние травмы». |
| Январь | Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» | Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» |
| Февраль | Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной». |
| Март | Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». |
| Апрель | Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования. |
| Май | 1. Ознакомление с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.  2.Консультация «Организация режима дня и летней оздоровительной работы» | 1. Ознакомление с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.  2.Консультация «Организация режима дня и летней оздоровительной работы. |
| Подготовительная | Сентябрь | 1.Создание физкультурно-оздоровительной среды в группе.  2.Ознакомление с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год  3. Составить план коррекционной работы с детьми ОВЗ | Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». |
| Октябрь | 1.Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования.  2.Консультации с учителем-логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики. | 1.Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.  2.Консультация «Дыхательная гимнастика». |
| Ноябрь | 1.Рекомендации по индивидуальной работе.  2.Консультации с учителем-логопедом по составлению логоритмической гимнастики | Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» |
| Декабрь | Папка –раскладушка «  Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» | Информация «Зимние  травмы». |
| Январь | Индивидуальная работа с воспитателями | Индивидуальные беседы с родителями. |
| Февраль | Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной». |
| Март | Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» |
| Апрель | Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования |
| Май | Консультация «Организация режима дня и летней оздоровительной работы» | Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» |

#### 3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Специалисты | Содержание работы |
| 1. | Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей по ВОР) | Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика. |
| 2. | Инструктор по физической культуре. | Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование. |
| 3. | Медицинская сестра. | Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей. |
| 4. | Воспитатель. | Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей. |
| 5. | Музыкальный руководитель | Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей. |

**3.6. Формы и методы оздоровления детей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | • щадящий режим в адаптационный  период;  • гибкий режим;  • организация микроклимата;  • определение оптимальной  нагрузки. |
| 2. | Организация двигательного движения | • утренняя гимнастика;  • физкультурные занятия;  • подвижные игры;  • профилактическая гимнастика;  • спортивные игры;  • занятия в спортивных кружках;  • прогулки;  • гимнастика после дневного сна;  • музыкально-ритмические занятия;  • оздоровительный бег;  • походы;  • дозированная ходьба;  • корригирующая гимнастика. |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | • умывание;  • мытье рук;  • местный и общий душ;  • игры с водой;  • мытьё ног. |
| 4. | Свето-воздушные ванны | • проветривание помещений;  • сон при открытых фрамугах;  • воздушные ванны;  • обеспечение светового режима; |
| 5. | Активный отдых | • развлечения;  • праздники;  • дни здоровья;  • физкультурные досуги. |
| 6. | Музыкальная терапия | • музыкальное сопровождение  режимных моментов;  • музыкально-театральная  деятельность;  • хоровое пение. |
| 7. | Аутотренинг и психогимнастика | • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;  • коррекция поведения;  • релаксация. |
| 8. | Закаливание | • ходьба босиком;  • массаж;  • дыхательная гимнастика;  • обширное умывание;  • полоскание зева. |
| 9. | Пропаганда ЗОЖ | • папки передвижки;  • открытые занятия;  • периодическая печать в газетах  и журналах, на сайте ДОУ, в  сети интернет; |

**3.7. Физкультурно-оздоровительный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Время проведения** | **Исполнитель** |
| Прием детей | Ежедневно 7.00-8.00 | Воспитатели |
| Осмотр детей | Ежедневно 8.00-9.00 | Медицинская сестра |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Инструктор по физической культуре |
| Завтрак, обед, полдник, ужин | По режиму | Повар, воспитатели |
| Физкультурные занятия | По сетке | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Музыкальные занятия | По сетке | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Физкультминутки | По мере необход. | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели |
| Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | Ежедневно | Воспитатели |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно | Воспитатели, инструктора по физической культуре |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д | В течение дня ежедневно | Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по физической культуре |
| Обследование физического развития детей | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по физической культуре |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели, завоз, медицинская сестра |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели, мед.сестра |
| Санитарно- гигиенический режим | Постоянно | Воспитатели, медицинская сестра |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель |

**3.8. Физкультурно-оздоровительная работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Срок Ответственный** | | |
| ***ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА*** | | | |
| Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам | Ежемесячно | | Инструктор по физической культуре |
| Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу | Сентябрь-октябрь | | Инструктор по физической культуре |
| Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | Сентябрь-октябрь | | Инструктор по физической культуре |
| Подбор методик для разных возрастных групп | 1-й квартал | | Инструктор по физической культуре |
| Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп | Ежемесячно | | Инструктор по физической культуре |
| ***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА*** | | | |
| Антропометрия | Сентябрь, апрель | | Медицинская сестра |
| Уточнение списка детей по группам здоровья | Сентябрь | | Медицинская сестра |
| Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур | По плану | | Заведующий ДОУ, медицинская сестра,  старший воспитатель |
| Проведение мониторинга по физическому развитию | Ноябрь -Апрель | | Инструктор по физической культуре , старший воспитатель, воспитатель |
| ***ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ*** | | | |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещение | В течение года | Инструктор по физической культуре | |
| Физкультурные занятия | По плану | Инструктор по физической культуре | |
| Плавание | По плану | Инструктор по физической культуре | |
| Проведение физкультминуток | По мере необход. | Воспитатели | |
| Проведение гимнастики после сна | В течение года | Воспитатели | |
| Проведение закаливающих мероприятий | В течение года | Воспитатели, медицинская сестра | |
| Проведение упражнения для глаз | В течение года | Воспитатели | |
| ***ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА*** | | | |
| Проведение для здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре, воспитатели. | |
| Участие в спортивных мероприятиях | По плану | Инструктор по физической культуре старший воспитатель, музыкальный руководитель | |
| Проведение физкультурных досугов | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель | |
| Проведение физкультурных праздников | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, музыкальный руководитель. | |
| Оборудование спортивных уголков в группах | В течение года | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель | |
| ***РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ*** | | | |
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | По плану | Инструктор по физической культуре, медицинская сестра, старший воспитатель | |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья | В течение года | Заведующий ДОУ, Инструктор по физической культуре | |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей | В течение года | Инструктор по физической культуре | |

**3.9**. **Распределение детей по группам здоровья**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | Группы здоровья | | | |
| I | II | III | IV |
| Средняя группа №1 | 12 | 22 |  |  |
| Средняя группа №8 | 12 | 20 |  |  |
| Старшая группа №2 | 5 | 21 |  |  |
| Старшая группа №3 | 7 | 17 |  |  |
| Подготовительная группа №6 | 15 | 15 |  |  |
| Подготовительная группа №7 | 12 | 16 |  |  |
| Речевая старшая группа№5 | 8 | 15 | 1 | 1 |
| Речевая подготовительная группа № 4 | 14 | 11 |  |  |

**3.10. Паспорт физкультурного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размеры, масса | Количество |
| 1 | Гиря полая детская | Вес – 50 г. | 20 |
| 2 | Диск «Здоровья» | Диаметр – 230 мм.  Высота – 30 мм. | 3 |
| 3 | Доска гладкая с зацепами | Дина – 2500 мм.  Ширина – 200 мм.  Высота – 30 мм. | 1 |
| 4 | Доска с ребристой поверхностью | Длина – 1500 мм  Ширина – 200 мм  Высота – 30 мм | 1 |
| 5 | Дорожка змейка (канат) | Длина – 2000 мм  Диаметр – 60 мм | 2 |
| 6 | Дуга большая | Высота – 500 мм  Ширина – 500 мм | 4 |
| 7 | Дуга малая | Высота – 300 мм  Ширина – 500 мм | 2 |
| 8 | Канат гладкий | Длина – 2700 мм | 1 |
| 9 | Канат с узлами | Длина – 2300 мм  Диаметр – 26 мм  Расстояние меду узлами – 380 мм | 1 |
| 10 | Кегли (набор) |  | 1 |
| 11 | Кольцеброс (набор) |  | 3 |
| 12 | Кольцо плоское | Диаметр – 180 мм | 20 |
| 13 | Контейнер для хранения мячей передвижной |  | 2 |
| 14 | Куб модуль мягкий | Ребро – 500 мм | 4 |
| 15 | Модуль мягкий прямоугольный | Ребро – 700 мм | 4 |
| 16 | Лента короткая | Длина – 500 – 600 мм | 60 |
| 17 | Лента длинная | Длина – 1150 – 1200 мм |  |
| 18 | Лестница верёвочная | Длина – 2700 – 3000 мм  Ширина – 400 мм  Диаметр перекладин – 30 мм |  |
| 19 | Лестница деревянная | Длина –  Ширина –  Диаметр перекладины –  Расстояние между перекладинами - | 1 |
| 20 | Мат большой | Длина – 2000 мм  Ширина – 1380 мм  Высота – 70 мм | 2 |
| 21 | Мат малый | Длина – 1000 мм  Ширина – 1000 мм  Высота – 70 мм | 2 |
| 22 | Мешочек с грузом малый | Масса – 150 – 200 г. | 25 |
| 23 | Мешочек с грузом большой | Масса – 400 г | 20 |
| 24 | Мишень навесная | Длина – 600 мм  Ширина – 600 мм  Толщина – 15 мм | 3 |
| 25 | Мячи большие | Диаметр – 200 – 250 мм | 22 |
| 26 | Мячи средние | Диаметр – 100 – 120 мм | 15 |
| 27 | Мячи малые | Диаметр – 60 – 80 мм | 25 |
| 28 | Мячи утяжеленные (набивные) | Масса – 0.5 кг.  1.0 кг | 2  26 |
| 29 | Обруч малый | Диаметр – 550 – 600 мм | 27 |
| 30 | Обруч большой | Диаметр – 1000 мм | 1 |
| 31 | Палка гимнастическая короткая | Длина – 750 мм | 20 |
| 32 | Палка гимнастическая длинная | Длина – 2500 – 3000 мм |  |
| 33 | Скакалка короткая | Длина – 1200 – 1500 мм | 27 |
| 34 | Скакалка длинная | Длина – 3000 мм |  |
| 35 | Скамейка гимнастическая деревянная | Длина – 3000мм  Ширина – 240 мм  Высота – 300 мм | 2 |
| 36 | Стенка гимнастическая | Высота – 2700 мм  Ширина пролёта –  Расстояние между рейками - | 2 пролёта |
| 37 | Передвижной многофункциональный модуль |  | 2 |
| 38 | Туннель | Высота - 60 см  Диаметр – 60 см | 2 |
| 39 | Татами | Длина – 5м  Ширина- 5м | 1 |
| 40 | Шнур короткий плетёный | Длина – 750 мм | 25 |
| 41 | Шнур плетёный длинный | Длина – 1500 – 2000 мм | 2 |
|  | Щит баскетбольный навесной с корзиной | Длина – 590 мм  Ширина – 450 мм  Внутренний диаметр корзины – 450 мм  Длина сетки – 400 мм | 5 |

**3.11. Программно-методический комплекс образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Автор | Наименование |
| 1 | Аверина И.Е. | Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие). |
| 2 | Агапова И.А., Давыдова М.А. | Подвижные игрыдля дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми). |
| 3 | Адашкявичене Э. И. | Баскетбол для дошкольников. – М., 1983. |
| 4 | Вавилова Е. А. | Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983 |
| 5 | Вавилова Е. А. | Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981 |
| 6 | Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. | Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы. |
| 6 | Власенко Н.Э. | 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства). |
| 7 | Голощекина М.П. | Лыжи в детском саду. – М., 1977 |
| 8 | 2. Глазырина Л.Д. | «Физическая культура – дошкольникам» (программа и программные требования). – М.: ВЛАДОС, 2004 |
| 9 | Гришина В. Г. | Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет.сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С. |
| 10 | Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. | 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009. |
| 11 | Железняк Н.Ч. | Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009. |
| 12 | Желобкович Е.Ф. | Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с. |
| 13 | Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981 |
| 14 | Ковалько В.И. | Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). |
| 15 | Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. | Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981. |
| 16 | Нищева Н. В. | Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО - Санкт-Петербург детство-пресс 2019 |
| 17 | Осокина Т.И. | Физическая культура в детском саду. – М., 1978. |
| 18 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 19 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 20 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 21 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 22 | Пустынникова Л. М. | Коньки в детском саду. – М., 1979. |
| 23 | Степаненкова Э.Я. | Методика физического воспитания. – М., 2008. |
| 24 | Т.А. Тарасова | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ») |

**4.Кратная презентация программы**

**Рабочая программа** для детей МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик» является составным компонентом Образовательной программы МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик», характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей ДОУ.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, по которой работает учреждение.

Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому разви­тию дошкольников 5—6 лет в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие» «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в груп­пе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» (автор Н. В. Нищева), а так­же «Примерной программой физического образования и воспитания де­тей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» (автор Ю. А. Кириллова).

Рабочая программа рассчитана на 186 детей общеразвивающей направленности, 22 ребёнка с ОВЗ 5-6 лет , 14 детей с ОВЗ 6-7 лет.

**Рабочая программа по физической культуре** составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Нормативные правовые документы, на основе которых разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конституция РФ, ст. 43, 72;

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

-приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)

- Устав МАДОУ;

- Положение о рабочей программе.

**Цели программы:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной  к осознанному саморазвитию.

2. Позитивная социализация ребенка, создание оптималь­ных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и пси­хофизических способностей, укрепления здоровья детей старшего дошкольно­го возраста (5—6 лет) с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в дошкольной образовательной организации путем повышения физио­логической активности органов и систем детского организма; коррекция рече-двигательных нарушений.

3. АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта.

**Задачи программы**

* Забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности
* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
* Решение конкретных психомоторных проблем воспитанников с ОВЗ, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьера к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься физкультурой и спортом .
* полезных привычек и др.).

**Коррекционная работа** по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты.

**Целевые ориентиры образовательной области «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-  ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

**Промежуточные планируемые результаты 4-5 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м; -бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**Промежуточные планируемые результаты 5-6 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозноеть движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

**Промежуточные планируемые результаты 6-7 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

- правильно пользуется носовым платком и расческой;

- следит за своим внешним видом;

- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

- мягко приземляться;

- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

- с разбега (180 см);

в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

**Промежуточные планируемые результаты для детей с ОВЗ 5-7 лет:**

- общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;

- координация движений не нарушена;

- ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;

- может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; -может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;

- может лазать по гимнастической стенке верх и вниз;

- охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;

- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;

- в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют;

- артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

**Педагогическая диагностика**освоения программы осуществляется 2 раза в год: сентябрь, май.

**Рабочая программа** составлена на 1 год и является обязательной составной частью основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, разработана специалистом дошкольной образовательной организации и отражает методику реализации программы.

