

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 157

«Детский сад комбинированного вида»

Принята на педагогическом совете

Протокол № 4 от 24.05.2022г

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ № 157

\_\_\_\_\_/Г.В. Михайлова/

приказ №105 от 01.09.2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2022-2023 учебный год**

Разработчик:

Инструктор фк

Ершова Фина Равильевна

Кемерово, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	11
1.2.	Планируемые результаты Программы	26
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>29</b>
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития обучающихся (в пяти образовательных областях)	29
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	73
2.3.	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушения развития обучающихся (далее детей).	76
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	86
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	91
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся (далее воспитанников)	98
2.7.	Иные характеристики содержания Программы	105
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>107</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	107
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	109

3.3.	Режим дня	111
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	115
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	116
<b>Приложение</b>		<b>118</b>

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре

**Целью** данной Программы является

Создание условий для развития обучающегося (далее ребенка) (в том числе с особыми образовательными потребностями), открывающих возможности для позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы, активности и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся (далее 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.

Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития обучающихся (далее детей, воспитанников) и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных и художественно-эстетических качеств дошкольников.

#### **Задачи реализации Программы:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся (далее детей), а также формирование ценности здорового образа жизни;
- Содействовать приобретению двигательного опыта обучающихся (далее 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 обучающихся (далее 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.).
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого обучающегося (далее ребенка) в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- Поддержка и развитие детской инициативности и самостоятельности в игровой, познавательной, исследовательской, коммуникативной, двигательной и творческой деятельности.
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- Формирование предпосылок учебной деятельности (у обучающихся старшего дошкольного возраста), необходимых и достаточных для успешного решения ими задач начального общего образования;
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющего развивать способности, творческий потенциал каждого обучающегося (далее ребенка) в соответствии с интересами и наклонностями;
- Осуществление психолого-педагогической помощи обучающимся (далее детям) с нарушением речи с учетом их индивидуальных потребностей.

- Разработка и реализация индивидуальных планов коррекционной работы с обучающимися (далее детьми) с нарушением речи, организация индивидуальной и групповой непосредственно образовательной деятельности;
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы инструктора по физической культуре**

Программа построена на следующих **принципах**:

- 1) полноценного проживания обучающегося всех этапов детства, обогащение детского развития
- 2) учет индивидуальных потребностей обучающегося с тяжелыми нарушениями речи, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее — особые образовательные потребности), индивидуальные потребности обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;
- 3) возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 4) позитивной социализации обучающегося на основе освоения обучающимся культурных норм, средств и способов деятельности культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими обучающимися, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности обучающегося в изменяющемся мире.
- 5) построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого обучающегося, когда сам обучающийся становится субъектом образования;
- 6) интеграции образовательных областей;
- 7) возможности освоения обучающимся с нарушением речи рабочей программы воспитателя на разных этапах ее реализации;
- 8) приобщения обучающихся к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 9) поддержки инициативы обучающихся в различных видах деятельности;
- 10) сотрудничества с семьей.

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

**1. 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.

**2. 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.

**3. Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – 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.

**4. 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.

**5. 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.**

**6. 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.

**Подходы к формированию рабочей программы:**

- **Системный подход.** Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.

- **Личностно-ориентированный подход.** Сущность: Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

- **Деятельностный подход.** Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

- **Индивидуальный подход.** Сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- **Аксиологический (ценностный) подход** предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

- **Компетентностный подход** основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- **Культурологический подход** – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

- **Дифференцированный подход** осуществляется в логопедической работе на основе учета этиологии, механизмов, симптоматики нарушения, структуры речевого дефекта, возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

- **Комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход** к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением речи.

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

#### Характеристика воспитанников: возрастные особенности

Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность обучающегося (далее ребенка)
<b>1-3 года</b>	
<p>Ситуация совместной деятельности ребенка со взрослым на правах сотрудничества раскрывается в отношениях: <i>ребенок – предмет-взрослый.</i></p>	<p>В этом возрасте малыш всецело поглощен предметом. Погруженный в предметное действие, он не осознает факт, что за предметом всегда стоит взрослый. Таким образом, социальная ситуация развития содержит в себе противоречие. Способы употребления предметов принадлежат взрослому, только он может показать их малышу. Ребенок же выполняет индивидуальное действие, но осуществляться оно должно в соответствии с образцом, который дает взрослый, иначе невозможно достичь правильного результата. Поэтому <b>ведущей деятельностью</b> ребенка данного возраста <b>становится предметная, а средством ее осуществления выступает ситуативно-деловое общение.</b> Предметная деятельность направлена на то, чтобы ребенок овладел назначением предметов, научился действовать с ними. В предметной деятельности у ребенка формируется активная речь; складываются предпосылки для возникновения игровой и продуктивной деятельности; возникают элементы наглядных форм мышления и знаково-символической функции.</p> <p>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. На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет. Развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами.</p>

	<p>Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения. К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются в большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.</p>
<p><b>(от 3 до 4)</b></p>	
<p>На этапе дошкольного возраста социальная ситуация развития характеризуется тем, что ребенок открывает для себя мир человеческих отношений. Главная потребность ребенка состоит в том, чтобы войти в мир взрослых, быть как они и действовать вместе с ними. Но реально выполнять функции старших ребенок не может. Поэтому складывается противоречие между его потребностью быть как взрослый и ограниченными реальными возможностями. Данная потребность удовлетворяется в</p>	<p>В возрасте 3-4 года обучающийся постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для обучающегося не только членом, но и носителем определённой общественной функции. Желание обучающегося выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через <b>развитие игры</b>, которая становится <b>ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте</b>.</p> <p>Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников является действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвёрнутыми сюжетами. <b>Игры с правилами</b> в этом возрасте только начинают формироваться.</p> <p>В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.</p> <p>Взаимоотношения обучающихся обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить</p>

**НОВЫХ ВИДАХ деятельности,** которые осваивает дошкольник.

относительно большое количество норм, которые выступают выступанием для оценки собственных действий и действий других обучающихся.

Взаимоотношения обучающихся ярко проявляются в игровой деятельности. **Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.** Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные отношения. **Положение обучающегося в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.**

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться, во многом **поведение обучающегося еще ситуативно.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим обучающимся, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом обучающиеся в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

#### **Дошкольный возраст (3 – 7 лет)**

Это период наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, период интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. Если в конце раннего детства ребенок говорит: «Я большой», то к 7 годам он начинает считать себя маленьким. Такое понимание основано на осознании своих возможностей и способностей. Ребенок понимает, что для того, чтобы включиться в мир взрослых, необходимо долго учиться. Конец дошкольного детства знаменует собой стремление занять более взрослую позицию, то есть пойти в школу, выполнять более высоко оцениваемую обществом и более значимую для него деятельность - учебную.

В дошкольном детстве значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, **ребенок осваивает широкий круг деятельности: игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение; формируется как техническая, так и мотивационно-целевая сторона разных видов деятельности.**

Главным итогом развития всех видов деятельности являются, с одной стороны, овладение моделированием как центральной умственной способностью, с другой стороны, формирование произвольного поведения. Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и стремиться к их достижению. В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной деятельности. Между познавательными процессами устанавливаются тесные взаимосвязи, они всё более и более интеллектуализируются, осознаются, приобретают произвольный, характер. Складывается первый схематический абрис детского мировоззрения на основе дифференциации природных и общественных явлений, живой и неживой природы, растительного и животного мира. В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание.

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 младшем дошкольном возрасте (3–4 года)** создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

**В 5–6 лет (старший дошкольный возраст)** идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закалывание 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

	<p>отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 –150 г.</p> <p>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.</p>
<b>Характеристика детей с нарушением речи</b>	
<b>Диагноз</b>	<b>Особенности</b>
<p><b>Дизартрия-</b> нарушение звукопроизносительно й и мелодико- интонационной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации мышц речевого аппарата.</p>	<p>Дизартрия связана с органическим поражением нервной системы, в результате чего нарушается двигательная сторона речи. Причиной дизартрии в детском возрасте является поражение нервной системы.</p> <p>У таких детей отмечаются отставание в моторном развитии, в формировании двигательных навыков.</p> <p>Двигательные нарушения могут быть выражены в разной степени: от паралича рук и ног до незначительных отклонений в движении органов артикуляции. При дизартрии наблюдаются расстройства звукопроизношения, голосообразования, темпо- ритма речи детей развивается с задержкой. У таких детей чаще страдает произношение сложных по артикуляции звуков (с-с', з-з', ц, ш, щ, ж, ч, р-р', л-л'). В целом произношение звуков нечеткое, смазанное ("каша во рту"). Голос таких детей может быть слабым, хрипловатым, назализованным. Темп речи может быть</p>

	<p>как ускоренным, так и замедленным. Фонематическое восприятие таких детей, как правило, недостаточно сформировано. Звуковой анализ и синтез осуществляют с трудом. Лексико- грамматическая сторона речи обычно не страдает грубо, в то же время практически у всех детей с дизартрией отмечаются бедность словаря, недостаточное владение грамматическими конструкциями. Процесс овладения письмом и чтением таких детей затруднен.</p>
<p><b>Алалия-</b> отсутствие или недоразвитие речи у детей, обусловленное органическим поражением головного мозга.</p>	<p>Алалия является одним из наиболее тяжелых и сложных дефектов речи. Для этой речевой патологии характерны позднее появление речи, её замедленное развитие, значительное ограничение как пассивного, так и активного словаря. Различают главным образом две формы алалии: экспрессивную и импрессивную. При экспрессивной (моторной) алалии не формируется звуковой образ слова. Для устной речи таких детей характерны упрощения слоговой структуры слов, пропуски, перестановки и замены звуков, слогов, а также слов во фразе. Существенно страдает усвоение грамматических структур языка. Речевое развитие таких детей бывает разным: от полного отсутствия устной речи до возможности реализовать достаточно связные высказывания, в которых могут наблюдаться разнообразные ошибки. Эти дети достаточно хорошо понимают обиходную речь, адекватно реагируют на обращение к ним взрослых, однако только в рамках конкретной ситуации.</p> <p>Импрессивная ( сенсорная) алалия характеризуется нарушением восприятия и понимания речи при</p>

	<p>полноценном физическом слухе. Дети с сенсорной алалией либо совсем не понимают обращенную к ним речь, либо понимание речи ограничено привычной бытовой ситуацией. Они очень чувствительны к звуковым раздражителям. Речь, произнесенная тихим голосом, воспринимается ими лучше. Для таких детей характерно явление эхоталалии, т.е. повторение услышанных слов или коротких фраз без осмысления. Нередко дети с сенсорной алалией производят впечатление глухих или умственно неполноценных.</p>
<p><b>Общее недоразвитие речи(ОНР)-</b> характеризуется нарушением формирования у детей всех компонентов речевой системы: фонетической, фонематической и лексико-грамматической.</p>	<p>Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.</p> <p>Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).</p> <p>Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).</p> <p>В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи</p>

(Филичева Т. Б.).

У детей с ОНР наблюдается патологический ход речевого развития. Основными признаками ОНР в дошкольном возрасте являются позднее начало развития речи, замедленный темп речевого развития, ограниченный, не соответствующий возрасту словарный запас, нарушение формирования грамматического строя речи, нарушение звукопроизношения и фонематического восприятия. При этом у детей отмечается сохранность слуха и удовлетворительное понимание доступной для определенного возраста обращенной речи. У детей с ОНР речь может находиться на разном уровне развития. Выделяют три уровня речевого развития при ОНР. Каждый из уровней может быть диагностирован у детей любого возраста. При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой.

Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа.

Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д.

Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка

включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами. Дети с третьим уровнем речевого развития испытывают определенные трудности в обучении (недостаточность словаря, ошибками грамматического конструирования связных высказываний, недостаточной сформированностью фонематического восприятия, нарушением звукопроизношения). Монологическая речь развивается плохо. В основном они используют диалогическую форму общения. В целом готовность к школьному обучению у таких детей низкая.

	<p>Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-ј] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными. Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.</p>
--	---

**Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи  
(общим недоразвитием речи)**

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

### **Характеристика детей с фонетико- фонематическим недоразвитием**

Фонетико- фонематическое недоразвитие- это нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем.

Признаком фонематического недоразвития является незаконченность процесса формирования звуков, отличающихся тонкими артикуляционными или акустическими признаками. Несформированность звуков выражается в следующем:

- замена звуков более простыми по артикуляции (звонкие заменяются глухими, *р* и *л* звуком *л'* и *йот*, *с-ш* или *ф* и т.п. Некоторые дети всю группу свистящих и шипящих звуков, т.е. фрикативных звуков, заменяют более простыми по артикуляции взрывными звуками *т, т', д, д'*)
- несформированность процесса дифференциации звуков (вместо нескольких артикуляционно близких звуков ребёнок произносит неотчетливый звук, например: мягкий звук *ш'* вместо *ш* и т.п.);
- некоторые звуки ребёнок изолированно способен произнести правильно, но в речи не употребляет или заменяет. Например, ребенок правильно произносит простые слова **собака, шуба**, но в связной речи наблюдается смешение звуков *с* и *ш*;

- наблюдается нестойкое употребление звуков в речи. Одно и то же слово ребёнок в разных контекстах или при неоднократном повторении произносит различно.

Нередко указанные особенности произношения сочетаются с искаженным произнесением звуков, т.е. звук может произноситься искаженно и в то же время смешиваться с другими звуками или опускаться и т.д.

Количество неправильно произносимых звуков может достигать большого числа (до 16-20). Чаще всего оказываются несформированными свистящие и шипящие звуки (*с, с', з, з', ц, ш, ж, ч, щ*); звуки *т* и *д*; звуки *л, р, р'*; звонкие нередко замещаются парными глухими, реже- недостаточно противопоставлены некоторые пары мягких и твердых звуков; отсутствует непарный мягкий согласный *йот*; гласный *ы*. Могут быть и другие недостатки произношения.

Характер отклонений произношения и употребления в речи звуков детьми указывает на недостаточную дифференцированность фонематического восприятия. Эта особенность проявляется при выполнении детьми специальных заданий по различению звуков. У детей возникают затруднения, когда им предлагают внимательно слушать и поднять руку (фишку, сигнальную карточку и т.п.) в момент произнесения определенного звука или слога. Не меньшие трудности возникают при повторении за логопедом слогов с парными звуками (например: *на-ба. ба-на*); при самостоятельном подборе слов, начинающихся на какой-либо определенный звук; при выделении звука, с которого начинается слово, и т.п. У большинства детей значительные затруднения наблюдаются при необходимости подобрать с помощью картинок слова, начинающиеся на какой-либо определенный звук.

На недостаточность фонематического восприятия указывают и затруднения детей при анализе звукового состава речи.

Кроме всех перечисленных особенностей произношения и различения звуков, при фонематическом недоразвитии нередко наблюдаются смазанность речи, сжатая артикуляция, а также некоторая ограниченность словаря и задержка в формировании грамматического строя речи.

Проявления речевого недоразвития у данной категории детей выражены в большинстве случаев нерезко. Однако при углубленном обследовании речи могут быть отмечены отдельные ошибки в падежных окончаниях и употреблении предлогов, в согласовании прилагательных и числительных с существительными и т.п.

## **1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы инструктора по физической культуре**

### **Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:**

#### **К трем годам ребёнок:**

- интересуется окружающими предметами, исследует их свойства, экспериментирует, активно действует с ними. Эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной и пассивной речью, включенной в общение. Может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых. Знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно. Появляются игры, в короткой игре ребенок воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет интерес к сверстникам. Наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействия со сверстниками окрашено яркими эмоциями;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам (любит слушать стихи, песни, короткие сказки), рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку. Эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

## **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

### **К семи годам:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится 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;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно

придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **Особенности планирования целевых ориентиров для детей с ОВЗ**

Возможность достижения указанных планируемых результатов зависит от ряда факторов, в том числе: от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений речи; от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств детей с ОВЗ (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения); сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации); интегративных возможностей (зрительно-моторного, слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения) и др.

В случае невозможности комплексного освоения воспитанниками с ОВЗ программы из-за тяжести нарушений развития, подтверждённых в установленном порядке психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК), результаты освоения АООП определяются с акцентом на социальную адаптацию и социальное развитие воспитанников.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка (в пяти образовательных областях)

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

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Содержание работы ориентировано на физическое развитие обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи работы по физической культуре обучающихся решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Образовательная область	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств ребенка. Развитие общения и</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b></p>	<p>взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомить с традициями детского сада. Закреплять представления ребенка о себе как о члене коллектива, развивать чувство общности с другими детьми.</li> <li>• Формировать представления о правилах безопасного поведения в играх с песком и водой (воду не пить, песком не бросаться и т. д.).</li> <li>• Закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года (катание на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах и др.).</li> <li>• Развивать умение ориентироваться на спортивном участке.</li> <li>• Формирование представления о физической культуре и здоровом образе жизни;</li> <li>• Развитие навыков игровой деятельности, умения договариваться, соблюдать правила в игре. Способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, воспитывать эмоциональную отзывчивость от совместной деятельности</li> <li>• Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому</li> </ul>
--	---

<p><b>«Познавательное развитие»</b></p>	<p>сообществу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие познавательных интересов детей, расширение опыта ориентировки в окружающем, сенсорное развитие, развитие любознательности и познавательной мотивации;</li> <li>• Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях.</li> <li>• Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, об отечественных традициях и праздниках. Воспитание любви к Родине, гордости за ее достижения, патриотических чувств.</li> <li>• Понимать смысл пространственных отношений (вверху — внизу, впереди (спереди) — сзади (за), слева — справа, между, рядом с, около); двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии со знаками — указателями направления движения (вперед, назад, налево, направо и т. п.);</li> <li>• Создавать условия для расширения представлений детей об окружающем мире. Формировать целостную картину мира средствами физической культуры.</li> <li>• Продолжать обогащать сенсорный опыт детей.</li> <li>• Привлекать внимание детей к предметам контрастных размеров и их обозначению в речи (большие мячи — маленькие мячи и т. д.).</li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить двигаться за воспитателем в определенном направлении.</li> <li>• Ориентировка в пространстве.</li> <li>• Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей. Учить сравнивать предметы, подмечать незначительные различия в их признаках (цвет, форма, величина, материал),</li> <li>• Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.</li> <li>• Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях.</li> <li>• Привлекать к участию в зимних забавах (катание с горки и на санках, игра в снежки, лепка снеговика и т. п.).</li> </ul>
<p><b>«Речевое развитие»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие устной речи в ходе высказываний детьми своих впечатлений о играх, выполненных упражнениях, эстафетах и т.д.;</li> <li>• Практическое овладение детьми нормами речи, обогащение «образного словаря».</li> </ul>
<p><b>«Физическое развитие»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических качеств в ходе музыкально - ритмической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности.</li> <li>• Сохранение и укрепление физического и</li> </ul>

	психического здоровья детей; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксации.</li> </ul>
<p align="center"><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавать у детей радостное настроение при выполнении движений и игровых действиях под музыку.</li> <li>• Продолжать совершенствовать движения под музыку, учить выполнять их самостоятельно.</li> <li>• Совершенствовать навыки основных движений (ходьба и бег). Учить маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром темпе под музыку.</li> </ul>

### **Образовательная область «Физическая культура».**

Работу в образовательной области «Физическое развитие» осуществляют инструктор по физической культуре, при обязательном подключении всех остальных педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

#### **Для детей с общим недоразвитием речи необходимо:**

- формирование полноценных двигательных навыков;
- нормализация мышечного тонуса;
- исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия;

- упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции;
- развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

**Физическое развитие дошкольников осуществляется по следующим направлениям** (определены в соответствии с образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Веракса., Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой ):

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Развитие двигательной сферы предполагает развитие крупной моторики тела и мелкой моторики обеих рук происходит благодаря специально организованной работе по выполнению различных движений, а также благодаря созданию условий для реализации естественной активности детей (**в соответствии с Программой «Старт», физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной**).

#### **Основные цели и задачи:**

**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.

### **Содержание психолого - педагогической работы**

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

##### **1 группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)**

Продолжать укреплять здоровье детей, закреплять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей.

##### **2 группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию**

##### **во 2 группе раннего возраста (2- 3года)**

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

- 1.Развивать основные виды движения в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей;
- 2.Обращать внимание на улучшение координации движений, их экономичности и ритмичности;
- 3.Развивать умение соблюдать заданное направление движения, уметь изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, расположением педагога; прекращать или начинать движение, переходя от одних движений к другим;

4. Приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать всем дружно, совместно играть в подвижные игры;

5. Выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого;

6. Большое внимание уделять самостоятельности детей в двигательных действиях.

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

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3. Заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.

4. Формировать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать познавательные интересы и расширять кругозор маленького ребенка, воспитывать зачатки волевых и других черт характера.

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

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки, парами держась за руки, в разных направлениях.

Ходьба по дорожке шириной 20см, ходьба между предметами.

В колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.

Приставной шаг в сторону.

**Бег.** Бег стайкой на расстояние 10м, бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой, за предметом или с ним, в колонне небольшими группами и всей группой, по кругу, между двумя линиями, в медленном темпе до 30-40сек., в быстром темпе, в переменном темпе.

**Бег на носках,** с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в

колени ноги, с крестным шагом, прыжками.

**Катание, бросание, ловля, метание.**

Катание мяча с горки или ската и бег за ним.

Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя, друг другу с расстояния 1-1,5м.

Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками через сетку. Бросание маленького мяча одной рукой (правой или левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5м.

Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель, маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой, маленького мяча с расстояния до 1м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках в разных направлениях, к предмету (расстояние 3-4м), по дорожке между двумя линиями. Подползание под веревку, дугу высотой 30-40см. Переползание через бревно, лежащее на полу.

Лазание по стремянке произвольно. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спуск с нее любым удобным способом.

**Прыжки.** Ритмичные приседания и выпрямления. Подпрыгивания на двух ногах, прыжки вверх. Прыжок на 2 ногах, пытаюсь продвигаться вперед, в длину с места (через линию, палочку), в глубину.

**Равновесие.** Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20см, длина 2-2,5м), по доске, положенной на землю, по наклонной доске

шириной 25см (один конец приподнят на высоту 15-20см).

Влезание на табурет (высота 25см) и спуск с него.

Перешагивания через препятствие (высота 10-15см).

Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10см одна от другой.

Перешагивание с ящика на ящик (50х50, высота 15см), из обруча в обруч.

Ходьба по гимнастической скамейке, на четвереньках по доске, положенной на пол.

Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20см один от другого.

**Медленное кружение на месте.**

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук**, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны. Махи кистями, руками вперед и назад.

Перекладывание предмета из одной руки в другую. Потягивание вверх, вперед, в стороны прямых рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**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 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. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя,

стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

4.Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

5.Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений.

Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

6.Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

7.Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед:

принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком.

8.Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

9.Обучение хвату за перекладину во время лазанья;

10.Закрепление умения ползать.

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

1.Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях.

2.Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3.Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

4.Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения

надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

5. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

6. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами.

7. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук,** развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за

спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднятие и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднятие и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочерёдное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички

в гнёздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с

физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**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**

-Формирование правильной осанки.

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

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

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

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

-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.

-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).

-Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

-Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

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

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

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

-Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью

20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

-Развитие активности детей в разнообразных играх.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

-Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

-Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

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

## **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 (поочерёдно через 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), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. 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 поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки 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 циклических 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); переключивание 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; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное 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.

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».

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**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**

-Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

-Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

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

-Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

-Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

-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.

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

-Закрепление умений кататься на двухколесном велосипеде; кататься на

самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

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

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

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

## **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 (бедро), 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 поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его 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; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие 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. Поочередное 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.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двух колёсном 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 полу кона (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**

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

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «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.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**(Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в приложении 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

-Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

-Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

-Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

-Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

-Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.

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

-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.

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

-Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину.

-Упражнения в лазании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

-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 (бедра), 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 колена, 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 РІ влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая 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 поочередно 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.

**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 его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая 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 насадка».

**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.

## **Физическая культура**

(Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в приложении 3)

### **1 группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)**

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учит ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

### **Ходьба и упражнения в равновесии.**

Ходьба стайкой, ходьба по доске (шириной 20 см, длиной 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15- 20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50\*50\*15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

**Ползание, лазанье.** Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке - стремянке вверх и вниз.

**Катание, бросание.** Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

**Общеразвивающие упражнения.** В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

### **Подвижные игры.**

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. Игры проводятся индивидуально и по подгруппам ( 2-3 человека). Развивать основные движения детей. Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

### **2 группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

-Содействовать в обучении детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

-Содействовать в обучении выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики;

поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.д.)

-Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

-Содействовать в обучении сохранению равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

-Мотивировать на обучение ползать на четвереньках, лазать по лесенкестремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Содействовать в обучении ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

-Содействовать в обучении катать мяч в заданном направлении с расстояния

1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол,

бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В

прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного

инвентаря для подвижных игр.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную

скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в

колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

*В части формируемой участниками образовательных отношений реализуется Программа «Старт», физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина*

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Образовательная область представлена следующими направлениями:**

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура;

<b>Формы реализации Программы</b>	<b>Методы реализации Программы</b>	<b>Средства реализации Программы</b>
<b>Физическая культура</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b> Утренняя гимнастика Двигательная разминка Физкультминутки Оздоровительный бег Индивидуальная работа по развитию движений Прогулки- походы в лес, парк Гимнастика после дневного сна	<b>Наглядно-зрительные приемы</b> Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры <b>Наглядно-слуховые приемы</b> Музыка, песни <b>Тактильно-мышечные приемы</b> Непосредственная помощь воспитателя <b>Словесный</b> Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа	<b>Средства физического развития</b> Различные виды детской деятельности. Двигательная активность, физические упражнения, пляски, танцы. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) . Гигиенические факторы.

<p><b>Физкультурные занятия</b></p> <p>По физической культуре</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность</p> <p><b>Физкультурно-массовые занятия</b></p> <p>Подвижные игры, соревнования между возрастными группами</p> <p>Спартакиада вне детского сада</p> <p>Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования на открытом воздухе</p> <p>Неделя здоровья</p> <p><b>Дополнительные виды занятий</b></p> <p>Кружки, секции</p> <p><b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и</b></p>	<p>Словесная инструкция</p> <p><b>Практический</b></p> <p>Повторение упражнений без изменения и с изменениями</p> <p>Проведение упражнений в игровой форме;</p> <p>Проведение упражнений в соревновательной форме</p> <p>Составление мини-энциклопедий, мини- книжек</p> <p>Составление паспортов здоровья</p>	<p>Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p>
--	--	---

<p><b>семьи</b></p> <p>Физ.занятия детей совместно с родителями в дошкольном уч.-и</p> <p>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p>		
--	--	--

**Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников**

*Медико-профилактические технологии:*

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

*Физкультурно-оздоровительные технологии:*

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

### **2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений в развитии детей**

#### **Коррекционно-развивающая работа включает:**

- выбор оптимальных для развития ребёнка с нарушением речи коррекционных программ/ методик и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- системное воздействие на образовательно-познавательную деятельность воспитанника в динамике образовательного процесса, направленное на формирование предпосылок универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально-волевой сферы и личностных сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;
- социальную защиту ребенка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах;
- снятие симптомов тревожности, снятие психофизического напряжения с помощью элементов игровой терапии.

**Консультативная работа** обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с нарушением речи и их семей по вопросам реализации, дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации воспитанников.

#### **Консультативная работа включает:**

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с детьми с нарушением речи, единых для всех участников образовательного процесса;

- консультирование специалистами педагогов по возникающим при работе с детьми с нарушением речи вопросам, по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с конкретным ребёнком;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с нарушением речи.

**Информационно-просветительская работа** направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

**Информационно-просветительская работа предусматривает:**

- различные формы просветительской деятельности (лекции, индивидуальные беседы, консультирование, анкетирование, индивидуальные практикумы, информационные стенды, печатные материалы, СМИ, презентации), направленной на разъяснение участникам образовательного процесса вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с нарушением речи;
- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей).

В дошкольном учреждении осуществляется психолого-медико-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья, которое проводится на протяжении всего периода пребывания в ребёнке учреждении. Психолого-медико-педагогическое сопровождение осуществляют следующие специалисты: учителя-логопеды, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели и медицинские работники – медицинские сестры и фельдшер педиатрического отделения поликлиники № 7. Комплексное изучение ребёнка, выбор наиболее адекватных проблеме ребёнка методов работы, отбор содержания обучения осуществляется с учетом индивидуально-психологических особенностей детей.

Основными направлениями работы музыкального руководителя, инструктора по физкультуре (плавание), воспитателей по сопровождению ребёнка в течение всего периода обучения в коррекционных группах являются:

1. Диагностика познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер личности воспитанников. Проводится с использованием экспресс-диагностики с опорой на интегральные показатели развития, при несоответствии показателям проведение диагностики с использованием соответствующей по возрасту Карты педагогической диагностики ребёнка.

2. Аналитическая работа (2 раза в год, изучение коррекционно-развивающего процесса).

3. Организационная работа (создание единого информационного поля детского сада, ориентированного на всех участников образовательного процесса - проведение медико-педагогических совещаний (2раза в год), медико-педагогических консилиумов (по мере необходимости)).

4. Консультативная работа с педагогами, родителями.

5. Профилактическая работа (реализация программ, направленных на решение проблем межличностного взаимодействия).

6. Коррекционно-развивающая работа (индивидуальные, подгрупповые и групповые формы работы с детьми).

Для обеспечения эффективного психолого-медико-педагогического сопровождения в образовательном учреждении разработан координационный план взаимодействия специалистов.

Проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий для детей с нарушением речи

Содержание коррекционно-развивающей работы в дошкольном учреждении реализуется в непосредственно образовательной деятельности и имеет сюжетно-тематический, проблемно-поисковый, интегрированный принцип построения учебной деятельности.

Индивидуальные занятия составляют существенную часть работы учителя - логопеда в течение каждого рабочего дня недели в целом. Они направлены на осуществлении коррекции индивидуальных речевых недостатков и иных недостатков психофизического развития воспитанников, создающие определённые трудности в овладении программой. Учёт индивидуальных занятий фиксируется в тетради посещаемости занятий детьми. План логопедической коррекционной работы составляется учителем-логопедом в сентябре на основе анализа речевой карты ребёнка.

На основании индивидуального плана коррекционной работы учитель - логопед составляет планы индивидуальных занятий. При планировании индивидуальных занятий учитываются возраст ребёнка, структура речевого дефекта, его индивидуально-личностные особенности.

Коррекционно-логопедическая работа осуществляется систематически и регулярно. Знания, умения и навыки, полученные ребёнком на индивидуальных логопедических занятиях, закрепляются воспитателями, специалистами и родителями. На каждого ребёнка группы комбинированной направленности оформляется индивидуальная тетрадь. В неё записываются задания по коррекции звукопроизношения для отработки с родителями дома.

*В части, формируемой участниками образовательных отношений реализуется: Адаптированная образовательная программа для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет», Нищевой Н.В.*

#### **Взаимодействие специалистов**

<b>Линия взаимодействия</b>	<b>В чем проявляется сотрудничество</b>
Инструктор по физической культуре -	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Планирование работы с детьми</li> <li>▪ Обучение педагогов через открытый показ занятий</li> </ul>

воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Совместное проведение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- праздники</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- утренней гимнастики</li> </ul> </li> <li>▪ Индивидуальная работа по совершенствованию и закреплению ОВД</li> <li>▪ Знакомство с задачами работы и результатами диагностики</li> <li>▪ Работа с родителями</li> <li>▪ Разучивание подвижных и народных игр</li> <li>▪ Осуществление контроля за физическим развитием ребенка и состоянием его здоровья</li> <li>▪ Консультирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание в группе условий для организации двигательной активности</li> <li>- физическое развитие детей разного возраста</li> <li>- использование нетрадиционного оборудования</li> </ul> </li> <li>▪ Формирование нравственно – волевых качеств детей, навыков здорового образа жизни.</li> </ul>
Музыкальный руководитель - воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Планирование работы</li> <li>▪ Анализ проведения утренников, праздников.</li> <li>• Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультирование</li> <li>- участие в групповых родительских</li> </ul> </li> </ul>

	<p>собраниях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление наглядной информации</li> <li>▪ Совместная подготовка и проведение культурно досуговой деятельности</li> <li>▪ Знакомство с задачами работы и результатами диагностики</li> <li>▪ Изучение репертуара к проведению занятий</li> <li>▪ Подготовка к занятию</li> <li>- рассматривание иллюстративного и дидактического материала к созданию образа</li> <li>- заучивание текстов стихов и песен</li> <li>- словарная работа по активизации в речи музыкальных терминов</li> <li>- прослушивание музыкальных произведений</li> <li>- проведение музыкальных, дидактических игр</li> <li>▪ Консультирование по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создания предметной среды в группе</li> <li>- музыкального воспитания</li> </ul> </li> </ul>
<p>Педагог дополнительного образования по изобразительной деятельности – воспитатель</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение открытых занятий</li> <li>▪ Индивидуальная работа с детьми</li> <li>▪ Присутствие на занятиях у специалиста</li> <li>▪ Планирование работы с детьми</li> <li>▪ Знакомство с задачами работы и результатами диагностики</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультирование</li> <li>- участие в групповых родительских собраниях</li> <li>- оформление выставок детского художественного творчества</li> <li>- оформление наглядной агитации</li> </ul> </li> <li>▪ Предварительная подготовка к занятию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривание иллюстративного и дидактического материала</li> <li>- проведение дидактических игр на развитие восприятия цвета, творчества</li> <li>- чтение художественных произведений</li> <li>- оформление тематических выставок</li> <li>- беседы, наблюдения</li> <li>- оказание помощи в подборе иллюстративного материала</li> </ul> </li> <li>▪ Консультирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание предметной среды</li> <li>- развитие технических умений и навыков</li> </ul> </li> <li>▪ Оказание помощи в проведении кружковой работы.</li> </ul>
Педагог дополнительного образования хореографии –	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в групповых родительских собраниях</li> </ul> </li> </ul>

<p>воспитатель</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр деятельности с детьми</li> <li>▪ знакомство с задачами работы</li> <li>▪ поиск образных движений и характера персонажей через упражнения, игры, чтение художественных произведений</li> <li>▪ проведение игр, направленных на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>▪ проведение открытых занятий</li> </ul>
<p>Педагог-психолог – Специалисты - Воспитатели</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Психодиагностика:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексная диагностика развития детей на разных возрастных этапах</li> <li>- составление психолого-педагогических заключений</li> <li>- участие в проектировании и реализации проектов предметно-развивающей среды</li> <li>- участие в разработке и реализации коррекционно-развивающих программ работы с детьми или группами</li> <li>- оказание помощи при затруднениях, связанных с особенностями развития детей и групп: составление рекомендаций, групповая коррекционно-развивающая работа</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Психоконсультирование:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование психологической культуры и осведомленности (компетентности)</li> <li>- оказание помощи в планировании</li> <li>- оказание психологической помощи</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование по вопросам развития детей</li> <li>- помощи в обобщении психолого-педагогического опыта</li> <li>▪ <u>Психопрофилактика:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение педагогического процесса с учетом способностей и состояния здоровья детей</li> <li>- обучение педагогов: при внедрении инновационных технологи развития детей</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в процессе их адаптации к ДОУ</li> <li>- сопровождение процесса адаптации вновь прибывших детей</li> </ul> </li> </ul>
<p>Воспитатель – старший воспитатель</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Направляет и контролирует работу воспитательского персонала.</li> <li>▪ Дает распоряжения по организованным вопросам воспитателям.</li> <li>▪ Присутствует на занятиях.</li> </ul>
<p>Воспитатель – младший воспитателя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Осуществляет под руководством воспитателя повседневную работу, обеспечивающую создание условий для социальной адаптации детей.</li> <li>▪ Осуществляет воспитательные функции в процессе проведения с детьми занятий, оздоровительных мероприятий, приобщение детей к труду, прививает им санитарно – гигиенические навыки.</li> <li>▪ Обеспечивает охрану и укрепление здоровья детей, присмотр и уход за ними;</li> </ul>

	<p>сопровождение на прогулку, одевание, раздевание, умывание, закаливание, кормление, купание, укладывание в постель под руководством воспитателя, просушивание одежды детей.</p>
<p>Воспитатель – старшая медицинская сестра</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Совместно с воспитателями обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей.</li><li>▪ Контролирует питание и здоровья детей.</li><li>▪ Следит за соблюдением санитарно – гигиенических норм в групповых комнатах.</li></ul>

## **2.4. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик**

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный подход**.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является:

- формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений;
- обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Воспитатель создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить

поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей, в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Воспитатель широко использует также ситуации выбора (практического и морального) ситуации. Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в режимных моментах**. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества. Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Ситуационный подход дополняет **принцип продуктивности образовательной деятельности**, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно-ролевой игры, экологический дневник и др.). Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные **способы организации образовательного процесса** с использованием

детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведение детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое.

**Непосредственно образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

**Коммуникативная деятельность** направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В плане непосредственно образовательной деятельности она

занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

**Познавательно-исследовательская деятельность** включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

**Восприятие художественной литературы и фольклора** организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, развитие способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) воспитателем вслух, и как прослушивание аудиозаписи.

**Конструирование и изобразительная деятельность детей** представлена разными видами художественно-творческой (рисование, лепка, аппликация) деятельности. Художественно-творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия. Художественное восприятие произведений искусства существенно обогащает личный опыт дошкольников, обеспечивает интеграцию между познавательно-исследовательской, коммуникативной и продуктивной видами деятельности.

**Музыкальная деятельность** организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем в специально оборудованном помещении.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени** включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

**Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки** включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;
- свободное общение воспитателя с детьми.

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо

создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

### **1- 3 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами

(вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);

- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливания детей;
- для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

### **3-4 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

#### **4-5- лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;

- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе “дом”, укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

### **5-6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
  - создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

### **6-7 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности; создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
  - при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
  - проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
  - презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Взаимодействие с родителями педагоги строят в соответствии с индивидуальными особенностями каждой семьи, их интересами и потребностями.

При выборе форм работы с родителями педагоги учитывают следующее:

Работа педагогического коллектива по организации взаимодействия с семьями направлена на развитие педагогического сотрудничества, в основу которого положены следующие принципы:

- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и развития детей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива педагогов и семьи;
- максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе педагогов и родителей;
- взаимная помощь, уважение и доверие;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения.

### **Основные задачи, стоящие перед педагогами:**

1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей; создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга.

2. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей; поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

3. Вовлекать родителей в образовательную деятельность через организацию совместной работы.

4. Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;

5. Помогает определить эффективность физкультурно оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса.

### **Родительские собрания**

- ознакомить родителей с физкультурно- оздоровительной работой ДОУ;
- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.
- расширяются представления о особенностях физического развития детей;
- появляется интерес к физической культуре.

### **Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий**

- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;
- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.
- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;
- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

Оформление фотовыставок

Выставки совместных работ

- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ;
- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;
- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.
- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;
- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни и недели открытых дверей

Конкурсы

### **Совместные мероприятия**

- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;
- совершенствовать двигательные навыки
- воспитывать физические и морально-ролевые качества;
- закреплять у детей гигиенические навыки.

Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема.

Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

### **Советы специалистов**

Консультации

Совместные практикумы

- рассказывать о значении физкультуры для человека;
- повышать интерес к физической культуре;
- воспитывать желание вести ЗОЖ;
- формировать интерес к занятиям физкультурой

Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

Для установления позитивного, доверительного отношения с родителями, повышения их педагогической культуры в вопросах детско-родительских взаимоотношений педагоги строят своё взаимодействие поэтапно:

1 этап – «Трансляция родителям положительного образа ребенка». Установка - педагог никогда не должен жаловаться на ребенка, даже если он что-то натворил. Беседа с родителями проходит под девизом: «Ваш ребенок лучше всех!».

2 этап – «Трансляция родителям знаний о ребенке, которых они не могли бы получить в семье». Установка-воспитатель сообщает об успехах и особенностях общения его с другими детьми, результатах учебной деятельности.

3 этап - «Ознакомление воспитателя с проблемами семьи в воспитании ребенка». Установка - на данном этапе активная роль принадлежит родителям, воспитатель только поддерживает диалог, не давая оценочных суждений. Нужно помнить, что полученной от родителей информацией не следует делиться с коллегой по группе и в целом использовать ее только для организации позитивного взаимодействия.

4 этап - «Совместное исследование и формирование личности ребенка». Установка -только на этом этапе педагог, завоевавший доверие родителей при успешном проведении предыдущих этапов, может начинать осторожно давать советы родителям.

**Основные формы взаимодействия с родителями (законными представителями):**

- анализ конкретных ситуаций,

- проведение дискуссий и круглых столов по актуальным вопросам, онлайн-семинаров,
- мастер-класс,
- совместные проекты,
- выставки;
- беседы с родителями,
- день открытых дверей для родителей,
- консультация для родителей,
- тематические встречи с родителями,
- общение с родителями по электронной почте, на сайте ДОО, онлайн вебинары и т.д.

### **Принципы взаимодействия детского сада и семьи**

**1. Доверительность отношений** - этот принцип предполагает обеспечение веры родителей профессиональную компетентность, тактичность и доброжелательность воспитателя, его умения понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;

**2. Личная заинтересованность родителей** - определяя этот принцип, мы исходим из постулата педагогической деятельности, согласно которому «никого ничему нельзя заставить научиться, человек должен сам захотеть именно этому и у меня научиться», т.е. в своем педагогическом образовании (просвещении) родители должны увидеть личностный смысл, который поможет им правильно строить общение и совместную деятельность с ребенком, сделать педагогическую позицию адекватной, гибкой, подвижной и прогностичной;

**3. Подход к родителям не как к объектам воспитания, а как к активным субъектам процесса взаимодействия** - во-первых, определяя содержание, формы работы с родителями, необходимо исходить из того факта, что именно последние для нас являются социальными заказчиками, во-вторых, они для нас не ученики, а партнеры, и мы им помогаем, а не учим воспитывать

их собственных детей и то, что мы им предлагаем должно быть интересно и полезно;

**4. Утверждение их самооценности** - только уважающие себя родители могут воспитать здоровую и свободную личность - этот принцип, **во-первых**, предполагает проявление предельного уважения к каждому родителю, признание его индивидуальности и неповторимости, права на ошибки и заблуждения, **во-вторых**, отказ от судейской позиции по отношению к ним, оказание им поддержки, **в-третьих**, создание условий, при которых родители смогут наиболее максимально и плодотворно проявить свои положительные качества и способности;

**5. Эмансипация родителей** - этот принцип предполагает, **во-первых**, освобождение родителей от прежних взглядов, установок на воспитание и самого ребенка как на несмышленной малыша, которому надо постоянно подсказывать, помогать, поведением которого надо руководить, **во-вторых**, пробуждение их желания лучше познать самих себя, что в конечном итоге поможет им лучше понять своих детей.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников в ДОО.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка

совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.

**Планируемые результаты сотрудничества Учреждения с семьями воспитанников:**

- сформированность у родителей представлений о содержании педагогической деятельности;
- овладение родителями практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста;
- формирование устойчивого интереса родителей к активному взаимодействию с учреждением.

**План взаимодействия с родителями обучающихся по физической культуре на 2020-2021 учебный год приложение 4**

## **2.7. Иные характеристики содержания основной образовательной программы дошкольного образования**

### **Индивидуальный образовательный маршрут дошкольника**

Индивидуальный образовательный маршрут разработан для ребенка, с проблемами в развитии в связи с болезнью, состоящий из видов, причин трудностей (педагогическая симптоматика) ребенка, вследствие чего организованы и описаны для ребёнка условия обучения с целью развития его потенциала и формирования необходимых знаний, умений и навыков.

Содержательная часть индивидуального образовательного маршрута включает:

- Введение, где объясняется причина составления индивидуального образовательного маршрута ребенка, общие сведения о ребенке на момент разработки ИОМ, цель, задачи, количество занятий ИОМ, форма проведения ИОМ.

- Диагностические данные на ребенка. Диагностика развития ребенка является основой выстраивания ИОМ. Наряду с диагностикой в процессе реализации ИОМ проводится мониторинг в работе с дошкольниками – это контроль с периодическим отслеживанием уровня развития ребенка с обязательной обратной связью. Мониторинг позволяет не просто регистрировать состояние развития ребенка в данный момент, но и дает материалы для сравнения, анализа и коррекции нарушений и отклонений в развитии. Цель педагогического мониторинга – обобщение и анализ информации о состоянии общего развития для осуществления оценки, планирования коррекционно – развивающего процесса (разработка ИОМ) и прогнозирования конечного результата.

- Оздоровительный маршрут ребенка включает индивидуальный двигательный режим, закаливающие процедуры, физическую нагрузку и лечебно-профилактические мероприятия для ребенка.

- Сетка занятости ребенка, где указывается последовательность введения ребенка в общую со всеми детьми деятельность;
- Реализация индивидуального маршрута, где указывается тема, содержание, результат занятия и что необходимо доработать.
- Ведется динамический лист наблюдения, где вносятся все изменения.

#### Цель

такого наблюдения – коррекция компонентов образовательного процесса, выбор оптимальных форм его организации. Имея представление о желаемом результате в виде конкретных критериев эффективности, в зависимости от результатов промежуточного обследования можно своевременно вносить изменения в ИОМ, для более качественного осуществления образовательного процесса и действенности его для ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья.

- Способы оценки успехов воспитанника - рекомендовано проводить оценку успехов освоения маршрута каждые три месяца или по окончании какого-либо образовательного блока или этапа.

- Рекомендации по работе с родителями.

Эффективная реализация ИОМ позволит обеспечить позитивную динамику в личностном развитии ребенка. Несомненно, такая работа потребует от педагога профессиональной компетентности и заинтересованности в процессе и результате своего труда.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования

<b>Помещения для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей</b>	
<b>Перечень помещений ДОУ, функциональное использование</b>	<b>Оснащение</b>
<p><b>Физкультурный зал</b></p> <p>Совместная образовательная деятельность по физической культуре</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультурные досуги</p> <p>Спортивные праздники, развлечения</p> <p>Индивидуальная работа по развитию основных видов движений</p> <p>Удовлетворение потребности детей в самовыражении</p> <p>Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей</p> <p>Консультативная работа с родителями и воспитателями</p> <p>Совместные с родителями</p>	<p>Спортивный инвентарь, массажные дорожки, мячи, кегли, скакалки, обручи, кольцебросы, гимнастическая стенка, спортивные стойки для подлезания, дуги, спортивные скамейки, ленты, гимнастические палки, канат, ребристые доски, маты, велотренажер. Нестандартное оборудование: дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки, шар для подпрыгивания.</p> <p>Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр.</p> <p>Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона.</p> <p>Подборка аудиокассет с комплексами</p>

<p>физкультурные праздники, досуги и развлечения.</p>	<p>утренней гимнастики и музыкальными произведениями.</p> <p>музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран, телевизор, ноутбук</p> <p>Подборка методической литературы и пособий.</p> <p><b>Более подробно перечень физкультурного оборудования приложение 4 (паспорт физкультурного зала)</b></p>
<p><b>Объекты территории, функциональное использование</b></p>	<p><b>Оснащение</b></p>
<p><b>Спортивная площадка</b></p> <p>Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе</p> <p>Спортивные праздники, досуги и развлечения</p> <p>Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений</p> <p>Удовлетворение потребности детей в самовыражении</p> <p>Оздоровительные пробежки</p> <p>Ин-ая работа с детьми</p> <p>Совм. мероприятия с родителями</p>	<p>Гимнастические стенки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, бревна для ходьбы, рукоход, яма с песком для прыжков, комплекс гимнастический.</p>

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Перечень средств обучения и воспитания

<b>Материальные средства обучения</b>	
<b>Игрушки</b>	<p>- <b>спортивные игрушки:</b> направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, скакалки); предназначенные для коллективных игр (настольные пинг-понг);</p> <p>- <b>дидактический материал:</b> демонстрационный материал по спортивной тематике.</p>
<b>Художественные средства</b>	произведения национальной культуры (народные игры, костюмы и пр.).
<b>Средства наглядности (плоскостная наглядность)</b>	Фотографии
<b>Технические средства обучения</b>	Ноутбук, принтер, проектор, музыкальный центр, магнитофоны, телевизор.

### Перечень УМК

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

<b>Программы и методические пособия</b>				
<b>Наименование литературы</b>	<b>Автор(ы)</b>	<b>Издательство</b>	<b>Наличие грифа ФЭС издания или МО РФ</b>	<b>Год</b>
Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Н.Е.Веракса, Т.С. Комарова, М. А. Васильева	МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва	Допущено МО РФ	2016
Адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет»	Н.В. Нищевой	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС	Допущено МО РФ	2015
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>				
Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт»	Яковлева Л.В.	ГУИЦ «Владос»	Допущено МО РФ	2014

### 3.3. Режим дня

#### Режим работы ДОУ

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. В младшей и средней группах все занятия проводятся в зале. А в старшей и подготовительной группе – 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- 1 группа раннего возраста- 6-10 мин.;
- 2 группа раннего возраста- 8-10 мин.;
- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Три раза в год проводится обследование детей на уровень физической подготовленности.

В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

#### Организация двигательного режима

Формы организации	1 группа раннего возраста	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	2	4	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	3-5	5-7	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин

Хороводная игра или игра средней подвижности	1	2	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2	2	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	3	5	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	5	5	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	3	5	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	6-10	8-10	15-20 мин	20-25 мин	25- 30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	6-10	8-10	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	6-10	8-10	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика	5	7	5-10мин	5-10	5-10	5-10 мин

после дневного сна				мин	мин	
Спортивные развлечения	10	15	20 мин	30 мин	30 мин	40-50
Спортивные праздники	10	15	20 мин.2р.г	40 мин.2р.г	60-90 мин.2р.г	60-90 мин.2р.г
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель					
Подвижные игры во II половине дня	5	7	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно					

### **Разные формы двигательной активности:**

утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, хореография.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

**Закаливание детей** включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно-досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребёнка и основывается на традициях ДОУ.

#### Формы проведения досуговой деятельности (совместно с родителями)

Праздники и развлечения	Выставки	Спортивные досуги	Познавательные	Творческие
1. Сортивные праздники	1. Фото-выставки	1. Соревнования	1. Флешмобы	1. Проекты
2. Спортивные развлечения	2. Спортивных мероприятий с участием взрослых и детей.	2. Весёлые старты	2. Акции	2. Площадки
3. Досуги		3. Олимпиады	3. Путешествия	
		4. Парады	4. Походы	
			5. Сюжетно-игровые	

#### Традиционные мероприятия

- Неделя праздников «ЗОЖ» (октябрь –ноябрь)
- Праздники «Новый год к нам идет!» (декабрь)
- Неделя зимних развлечений и игр (январь)
- Спортивные праздники «Защитники Отечества»
- День смеха (1 апреля)
- Неделя здоровья (апрель)
- Спортивный праздник дню Победы (май)
- Выпуск детей в школу «До свидания детский сад» (май)

#### Праздники внутри регионального и городского значения:

12 июня – день города Кемерово.

Последнее воскресенье августа – День Шахтёра.

#### План спортивных праздников на учебный год. Приложение

### **3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

#### **Модель развивающей предметно-пространственной среды ДООУ с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования**

**Цель:** Создание условия для полноценного развития дошкольников по всем образовательным областям ФГОС

**Задачи:**

- Создавать атмосферу эмоционального комфорта
- Создавать условия для физического развития
- Создавать условия для творческого самовыражения
- Создавать условия для проявления познавательной активности детей
- Создавать благоприятные условия для восприятия и созерцания, обращать внимание детей на красоту природы, живописи, предметов декоративно-прикладного искусства, книжных иллюстраций, музыки
- Создавать условия для участия родителей в жизни группы

**Принципы организации предметно-развивающей среды:**

- Соответствие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.
- Соответствие возрастным особенностям и интересам детей
- Соответствие требованиям СанПиН.
- Открытость среды для преобразований
- Современность среды
- Эстетика среды
- Комфортность среды

<b>Компоненты предметно-развивающей среды</b>		
<b>Компоненты предметно-развивающей среды по образовательным областям</b>		
<b>Физическое развитие</b>		
3-4 года	4-5 лет	5-8 лет
физкультурный уголок;	физкультурный уголок; мы спортсмены;	Уголок двигательной активности; книга рекордов;
<b>Требования к центрам развития:</b>		
<b>Физическое развитие</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наличие атрибутов для подвижных игр</li> <li>- Наличие спортивных игр (городки, бадминтон, теннис и др.)</li> <li>- Наличие в группе условий для проведения закаливания и профилактики плоскостопия</li> <li>- Наличие нестандартного оборудования, изготовленного воспитателями и родителями</li> <li>- Наличие выносного материала для проведения подвижных игр на прогулке</li> </ul>		

**Оборудование физкультурного зала.**

**Приложение 1**

**Перспективно- годовое планирование**

**Приложение 2**

**Список музыкально- подвижных игр, картотека**

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 157

«Детский сад комбинированного вида»

Принята на педагогическом совете

Протокол № 4 от 25.05.2020г

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ № 157

\_\_\_\_\_/Г.В. Михайлова/

приказ № 106 от 01.09.2020 года

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2020-2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре:

Ершова Фина Равильевна

Кемерово, 2020

