

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

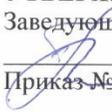
Педагогическим Советом
Протокол № 5 от 31.05.2021

СОГЛАСОВАНО

Зам. зав по УВР  Н.Е.Бесфамильная

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

 И.Н. Никифорова
Приказ № 68/1-ОД от 30.08.2021



**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
для воспитанников с ОВЗ (с тяжелыми нарушениями речи)
старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)
Галкиной Ольги Георгиевны**

№	Содержание	Стр.
1. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Значимые характеристики для реализации рабочей программы	8
1.5.	Возрастные особенности развития детей	10
1.6.	Особенности психоречевого развития детей с общим недоразвитием речи.	11
1.7.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	13
1.8.	Педагогическая диагностика	14
2. Содержательный раздел		
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	19
2.2.	Образовательная область «Физическое развитие». Связь с другими образовательными областями	19
2.3.	Формы, способы, методы организации реализации программы	25
2.4.	Особенности психолого-педагогической работы	27
2.5.	Региональный компонент	37
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	37
2.7.	Способы взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	37
2.8.	Способы и направления детской инициативы	41
2.9.	Основные направления работы в группах с ТНР	41
2.10.	Формы, методы и средства образовательной деятельности	42
3. Организационный раздел		
3.1.	Материально-техническое обеспечение реализации программы	43
3.2.	Особенности организации режима пребывания детей в ГБДОУ детском саду № 8	51
3.3.	Режим двигательной активности групп компенсирующей направленности	52
3.4.	Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание	53
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	56
4. Литература		
		57

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, инструктора по физической культуре, для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (далее **ОВЗ**) с тяжелыми нарушениями речи (далее **ТНР**), составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) (далее **АОП ДО**), государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее **ГБДОУ № 8**). Рабочая программа носит коррекционно-развивающий характер. Она предназначена для обучения и воспитания детей 5-7 лет с ТНР, принятых в дошкольное учреждение на два года.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (**ФГОС ДО**).

ТНР у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом представляет собой системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон. Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ГБДОУ, возрастных особенностей детей.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями (законными представителями),
- с педагогами ДОУ.

Согласно ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах двигательной деятельности детей: двигательной, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Занятия по физической культуре – основная форма организации физического воспитания дошкольников по образовательной области «Физическое развитие».

Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей реализуется в соответствии и их психофизиологическими возможностями:

- рациональная организация двигательной активности детей;
- развитие двигательных навыков и способностей;
- формирование правильной осанки;

- создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.

Вариативная часть формируется на основе парциальных программ:

- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»;
- Р.Л. Бабушкина, О.М. Кислякова «Логоритмическая ритмика»;
- Ю.А. Кириллова «Комплексы ОРУ и подвижных игр для групп с ОНР»;
- А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Региональный компонент призван способствовать выполнению следующих задач:

- социализации дошкольника по месту рождения и проживания;
- возрождению национального самосознания как важнейшего фактора формирования духовных и нравственных основ личности;
- формирование интереса к культурному наследию региона;
- воспитание нравственных, трудовых, эстетических качеств, которые обеспечивают успешное - развитие и саморазвитие ребенка в семье, дошкольном учреждении, социуме на примере национальных традиций и обычаев.
- повышать заинтересованность всех участников образовательного процесса в расширении знаний по краеведению.

Именно в ДООУ педагог имеет возможность раскрыть детям дух родной культуры через знакомство и историей, народными традициями, старинными обычаями и свершениями знаменитых соотечественников, возродить традиции семейного воспитания.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы

Рабочая программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на достижение следующих целей:

- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДООУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма;
- развитие инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности;
- коррекция речедвигательных нарушений.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

1. Способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Определять особые образовательные потребности детей с ОВЗ.
3. Определять особенности организации образовательного процесса для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
4. Способствовать развитию всех психических познавательных процессов с учетом возможностей, потребностей и интересов дошкольников.
5. Осуществлять раннюю диагностику, определять пути профилактики и координации психических, физических, нарушений (своевременно выявлять детей с трудностями адаптации, обусловленными ОВЗ).

6. Способствовать закаливанию организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
7. Способствовать созданию условий для целесообразной двигательной активности детей.
8. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.
9. Способствовать развитию физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
10. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта у детей.
11. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.
12. Формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
13. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формировать предпосылки учебной деятельности.
14. Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи, с целью повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Специальные задачи по ОО «Физическое развитие» в группах с ОВЗ (с нарушением речи):

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

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

В группах компенсирующей направленности, коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. При построении системы коррекционно-развивающей работы в логопедических группах с общим недоразвитием речи предусматривается полное взаимодействие всех специалистов ДОО и родителей (законных представителей) дошкольников. Все педагоги следят за речью и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

Дошкольник наилучшим способом запоминает все то, что запоминается непосредственно, непреднамеренно: в игре, во время чтения книг, по ходу различных видов деятельности.

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

Для каждой психической функции есть свой сенситивный период (период оптимального развития). В дошкольном возрасте доминирует развитие памяти. Запоминает то, что лежит в сфере его потребностей и интересов. Если взрослый предлагает занятие, которое не отвечает интересам и потребностям ребенка – не возникает мотивация.

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка, определяет все поведение ребенка непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Деятельный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка: деятельность рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Игра – ведущий вид деятельности ребенка – дошкольника. В игре формируются универсальные генетические предпосылки учебной деятельности: символическая функция, воображение и фантазия, целеполагание, умственный план действия, произвольность поведения и др.

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

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

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

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

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

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

- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

- **Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса** означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции.

Принципы построения коррекционной работы:

- Индивидуальный подход;
- Соблюдение интересов ребенка;
- Системный подход в реализации задач;
- Непрерывность;
- Вариативность;
- Единство обследования и коррекции развития ребенка;
- Развивающий характер обучения с учетом сензитивных периодов развития (периоды наиболее благоприятные для воздействия факторов среды – всплески восприимчивости);
- Целостность подходов к коррекции развития, сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья;
- Интегрированность, взаимодополняемость всех компонентов коррекционно-педагогического процесса;
- Расширение пространства детства.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Приоритетное направление - использование инновационных подходов в организации физкультурного-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с ТНР.

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

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

возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников.

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

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

1.4. Значимые характеристики для реализации программы

В ГБДОУ № 8 для детей с ОВЗ (ТНР) функционируют две группы компенсирующей направленности для детей старшего (5-6 лет) и подготовительного возраста (6-7 лет).

В группах компенсирующей направленности работают 11 педагогов, среди них:

Воспитатели – 4 человека,

Специалисты:

- музыкальный руководитель – 2,

- учитель логопед – 2,

-инструктор по физической культуре (+ бассейн) – 2

-педагог-психолог.

Образовательный процесс осуществляется:

- по режимам, с учётом тёплого и холодного периода года;

- группа функционирует в режиме 5-дневной рабочей недели;

Механизмы адаптации Программы для детей 5-7 лет с ТНР.

Коррекция особенностей моторного развития детей 5-7 лет с ТНР осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания.

Она направлена на:

- Нормализацию мышечного тонуса,
- Исправление неправильных поз,
- Развитие статической выносливости,
- Развитие равновесия,
- Развитие упорядоченного темпа движений,
- Развитие синхронного взаимодействия между движением и речью,
- Запоминание серии упражнений,
- Воспитание быстроты реакции на словесные инструкции,
- Развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма.

Основной массе детей доступна большая часть упражнений, рекомендованных рабочей программой. Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно его ускоряя и увеличивая количество раз. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушений пространственной ориентации. При подборе физических упражнений и подвижных игр нужно опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы мальчиков и девочек, а также на лексические темы, предложенные учителем-логопедом.

Организация работы по физическому развитию детей 5-7 лет с ТНР.

Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОУ оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом организована и работа по физическому развитию дошкольников. Проектируя и реализуя занятие по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

Одной из важных задач является организация *индивидуальных занятий детей с учителем-логопедом*, которые могут попадать на время проведения занятий по физическому развитию. В соответствии с требованиями к организации коррекционной работы учитель-логопед имеет право в индивидуальном порядке забрать детей с других занятий. Следовательно, в данном случае, ребенок может и не посетить занятие по физическому развитию. Этот вопрос решается следующим образом: педагог после мониторинга физической подготовленности детей данной группы подает сведения учителю-логопеду. Мониторинг дает возможность определить детей с низким, средним, оптимальным и высоким уровнем ФП. В свою очередь учитель-логопед, составляя график индивидуальных занятий с детьми, старается планировать свои занятия во время проведения занятий по физическому развитию только для тех детей, которые имеют оптимальный или высокий уровень ФП. А воспитатель обучает основным движениям или закрепляет их с данным ребенком на прогулке в индивидуальном режиме.

Комплексы для утренней гимнастики разучиваются не более двух в месяц. Это обусловлено тем, что в среднем дети с ТНР усваивают движения в течение 5-8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный навык.

Для решения задач физического развития детей в соответствии с лексическими темами, изучаемыми на логопедических занятиях, составляется тематический план подвижных игр и упражнений различной подвижности (Приложение №1, №2).

Во время организации различных форм двигательной деятельности детей использование речитативов, считалок, скороговорок должно применяться осторожно и только с разрешения учителя-логопеда.

Для детей с нарушениями речи особо рекомендовано проводить *релаксационные упражнения* – специальные упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для продолжения следующей деятельности и стимуляции естественной речи.

Одним из звеньев коррекционной педагогики является *логопедическая ритмика*. Она связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Занятия логоритмикой направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Ежедневное выполнение в определенное время различных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление и т.д.) приучает детей к оздоровительному режиму.

1.5. Возрастные особенности развития детей

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет.

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. Рисунки приобретают сюжетный характер. Изображение человека становится более детализированным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. В конструировании дети овладевают обобщенным способом обследования образца. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе чертежа, схемы, по замыслу и по условиям.

Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д. *Игровые действия* становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. *Игровое пространство* усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству, менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, переданные детьми в *изобразительной деятельности*, становятся сложнее. Рисунки обретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.д. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно - творческие способности в изобразительной деятельности. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям - он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется *конструирование из природного материала*. Детям уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на

котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться *воображение*, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться *внимание*, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается *связная речь*. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры и освоением формы позитивного общения с людьми.

Образовательный процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей.

1.6. Особенности психоречевого развития детей с общим недоразвитием речи

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью. Неполноценная по тем или иным причинам речевая деятельность оказывает негативное влияние на формирование психической сферы ребенка и становление его личностных качеств. Дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления.

Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности. Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка.

В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР.

Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения.

Особенности развития детей с ТНР.

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

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

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

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

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

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

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

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей;
 - выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры.

Конечным результатом освоения программы по физической культуре для детей с ТНР является сформированность интегративных качеств ребенка:

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

Образовательная область «Физическое развитие»

Мышечная система ребёнка дошкольного возраста развита ещё довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребёнка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребёнка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребёнка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Шестой год жизни. Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

Получат представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получат представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

1.8. Педагогическая диагностика

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

Ребенок старшего дошкольного возраста физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Воспитанник способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» рассматриваются следующие параметры:

1. Владение основными двигательными навыками. (Проводится инструктором по физической культуре).

Оценивается:

- двигательная активность ребенка,
- способность выполнять предлагаемые движения,
- также качество их выполнения
- степень оказываемой педагогом помощи.

2. Владение основами культурно-гигиеническими навыками. (Проводится воспитателями групп).

- Определяется уровень сформированности основных культурно-гигиенических навыков (прием пищи, умывание, одевание - раздевание, пользование носовым платком, уход за одеждой);
 - Отслеживается качество выполнения гигиенических процедур и степень самостоятельности при их выполнении.
3. Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни (ЗОЖ). (Проводится воспитателями групп).
- Анализируется когнитивный и поведенческий компоненты представлений о здоровом образе жизни по следующим критериям, выделенным И.М. Новиковой: (полнота, осознанность, системность, инициативность, самостоятельность).

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников.

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

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища из исходного положения лежа на спине (развитие силы).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков.

- метание на дальность,
- метание в цель,
- отбивание мяча,
- прыжки со скакалкой (подготовительная группа).

Методика определения результатов исследования.

Уровень	Баллы	Оценка
1 уровень - низкий	1 балл	Отказывается от выполнения предложенных действий, заданий, проявляет низкую физическую возможность (не может выполнить действия).
	2 балла	Предпринимает отдельные попытки к выполнению заданий, но двигательная активность быстро истощается.
2 уровень - средний	3 балла	Выполняет задания со значительными ошибками, с большим трудом, преимущественно совместно со взрослым, в отдельных случаях по подражанию.
	4 балла	Выполняет требуемый объем движений (бег, ходьба, прыжки и т.д.) однако качество выполнения требует корректировки, действует преимущественно по подражанию, иногда по образцу.
	5 баллов	Выполняет предлагаемые движения с некоторыми неточностями, которые исправляет после показа, действует по образцу.
3 уровень - высокий	6 баллов	Выполняет движения по словесной инструкции с большим количеством ошибок, которые исправляет после того как взрослый обратит на них его внимание.
	7 баллов	Выполняет движения по словесной инструкции с некоторыми неточностями, которые исправляет самостоятельно.
	8 баллов	Выполняет требуемые движения по словесной инструкции самостоятельно и без ошибок.
4 уровень – очень высокий	9 баллов	Показывает результаты, превышающие основные возрастные показатели.
	10 баллов	Проявляет творческий подход, активность и высокую внутреннюю мотивацию к выполнению задания.

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Определение физической подготовленности дошкольников *младшего и среднего возраста* должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Определение физической подготовленности детей *старшего дошкольного возраста* должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «бег 10 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке» .
2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание мяча на дальность, в цель, отбивание мяча от пола, прыжки через короткую скакалку (подг. гр.).
3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).
4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

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

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

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).
2. Тестирование проводится только вовремя отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:
 - Ходьба разными способами и челночный бег;
 - Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке и прыжок в длину с места;
 - Бег 30 м и метание на дальность;
 - Метание в цель и отбивание мяча.
3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Бег 10 м.

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

Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке.

Ребенок стоит на скамейке, ноги вместе (без обуви). Колени должны быть выпрямлены. Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне скамейки. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Распределение детей на возрастные группы.

При распределении детей дошкольного возраста мы использовали данные годичных интервалов, приводимые в работе Г.Н. Олонцевой (1987) и используемые в медицине.

Так, к 5 годам относятся дети в возрасте от 4 лет 6 месяцев до 5 лет 5 месяцев и 29 дней (средняя группа);

к 6 годам относятся дети в возрасте от 5 лет 6 месяцев до 6 лет 5 месяцев и 29 дней (старшая группа);

к 7 годам относятся дети в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев и 29 дней (подготовительная группа).

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2).

Баллы, набранные ребенком, суммируются и делятся на количество тестов, выявляя средний балл каждого ребенка.

Средний балл, равный от 0 до 2 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска».

Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Средний балл в диапазоне от 3 до 5, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Средний балл, в пределах от 6 до 8 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей».

При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, где средний балл составляет от 9 до 10 баллов, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ. Уровень физического развития ребенка соответствует очень высокому.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает образовательную область «Физическое развитие» и ее взаимосвязь с другими образовательными областями.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2 Образовательная область «Физическое развитие» непосредственно связана с другими образовательными областями:

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p>Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p>Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p>Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<p>Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p>Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<p>Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p>Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>

Старшая группа компенсирующей направленности (от 5 до 6 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

- Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч 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 группа компенсирующей направленности (от 6 до 7 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Формировать интерес и любовь к спорту.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

- Следить за своим внешним видом, следить за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
- Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет, гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые 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 и др.

Содержание коррекционной работы по образовательной области «Физическая развитие».

Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- 1) развитие речи посредством движения;
- 2) формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- 3) изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- 4) формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- 5) управление эмоциональной сферой ребенка; развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

Общекорректирующие упражнения.

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания.

Она направлена на:

- нормализацию мышечного тонуса,
- исправление неправильных поз,
- развитие статической выносливости, равновесия,
- упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью,
- запоминание серии двигательных актов,
- развитие быстроты реакции на словесные инструкции,
- развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Особое внимание уделяется развитию тонкой моторики пальцев рук. Этому служат следующие упражнения:

- сжимать теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь — ребро (одной и двумя руками);

- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
- перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
- отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать захват мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой — левой руки (ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.);
- воспроизводить различные позы руки (кулак — ладонь — ребро), пальцев (колечко — цепь — щепоть);
- захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами;
- перекатывать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
- выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (палочек, мозаики) на основе образца;
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно ускоряя темп и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить четкостью и ритмичностью выполнения, не допуская содружественных движений и нарушения пространственной ориентации.

Перечень программ и пособий, используемых при реализации рабочей программы:

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. - М.: Изд. НЦЭНАС, 2005.
- Воротилкина И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. - М.: Изд. НЦЭНАС, 2006.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Мозаика- Синтез, 2010.
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005- 2010.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура для детей дошкольного возраста. М., 2001г.,
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. - М.: Изд. НЦЭНАС, 2005.
- Воротилкина И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. - М.: Изд. НЦЭНАС, 2006.,
- Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений, - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.

2.3. Формы, способы, методы организации реализации программы

Методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются три группы методов:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:
 - имитация (подражание);
 - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
 - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
 - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей (законных представителей) знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

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

		задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7.	Занятие с использованием тренажеров	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
8.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
9.	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
10.	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
11.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
12.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

2.4. Особенности психолого-педагогической работы

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

Шестой год жизни.

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

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными

движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

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

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

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

«Найди свое место».

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

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

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

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

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

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

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

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

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

«На одной ножке по дорожке»

Упражнения для развития силы

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

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

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

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

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо —влево -вправо.

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

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

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

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

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

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

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

«Не задень»: оббегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

Седьмой год жизни.

Основные движения

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через

гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

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

и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

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

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

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

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

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

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

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

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

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

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

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

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

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

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

Игры со сменой темпа движений

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

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

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

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

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

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

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

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

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

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

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

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

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

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

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

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

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

Парные упражнения

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

Подвижные игры

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

Упражнения для развития силы

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

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

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

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

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

Подвижные игры

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

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

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

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

Для туловища

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

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

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

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

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

Упражнения и игры для развития ловкости

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

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

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

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

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами

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

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

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

Подвижные игры

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

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай».

«Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

2.5. Региональный компонент

Реализация регионального компонента осуществляется во взаимосвязи с социальными учреждениями Пушкина, а также при их поддержке и совместной деятельности педагога и детей, в самостоятельной деятельности воспитанников в соответствии с возрастными особенностями через адекватные формы работы. Предпочтение отдается культурно-досуговой деятельности.

Региональный компонент в образовательной области «Физическое развитие» включает:

«Физическая культура»:

- беседы о прошедших олимпиадах, ознакомление с символикой, просмотр фильмов о спорте и спортсменах;
- беседы о спортсменах – чемпионах, гордости России и Санкт-Петербурга;
- беседы о видах спорта, просмотр мультфильмов на спортивную тематику;
- широкое использование народных игр: русские «Горобец», «Волк и гуси», «Серый волк», «Горелки» и др
- Проведение спортивных праздников, развлечений, эстафет, соревнований.

«Здоровье»:

- Беседы о здоровье: «Я и мое тело», «Уроки Айболита», «Уроки этикета», «Уроки Мойдодыра»;
- Проектная деятельность.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей (законных представителей) и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Спортивные мероприятия в детском саду с родителями (законными представителями) проводятся в рамках **клуба «Мы вместе»**. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей (законных представителей) благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя (законного представителя) поощрять спортивные интересы ребенка.

Задача взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников.

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

2.7. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада

1) Взаимодействие с медицинским персоналом:

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей, посещающих детский сад.**

Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.**

Врач разрабатывает рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяет дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому с такими детьми, в занятия я обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенесших заболевания.

- **2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей (законных представителей).

2) Взаимодействие с воспитателями:

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Инструктор по физической культуре:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожаю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

- Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Первые два занятия я провожу вместе с воспитателем. Третье занятие на улице проводят воспитатели групп.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (законными представителями), проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка. В свою очередь инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей (законных представителей) к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей).

3) Взаимодействие с музыкальным руководителем:

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестах, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

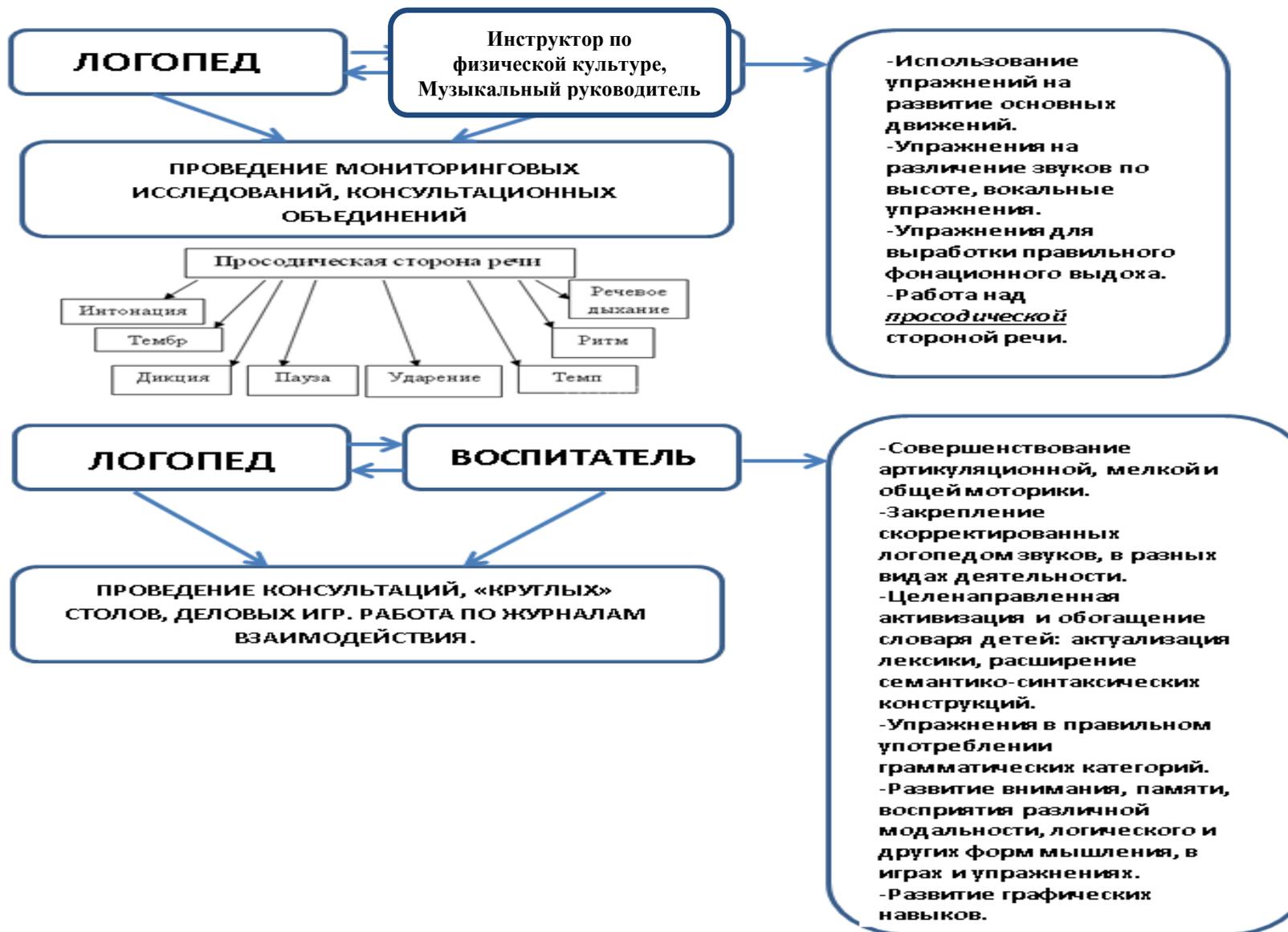
Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Во время физкультурных занятий используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Система взаимодействия учителя-логопеда, инструктора по физической культуре и музыкального руководителя по созданию условий для коррекции и компенсации речевой патологии.



2.8. Способы и направления детской инициативы

Старшая группа (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ).

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- 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;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

Подготовительная к школе группа (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ).

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам;

2.9. Основные направления работы в группах с ТНР

- 1) Основными направлениями работы в течение обучения в группах с ТНР являются:
- 2) Диагностика физической подготовленности детей.
- 3) Коррекционно-развивающая работа (индивидуальные, подгрупповые, фронтальные НОД с детьми с ТНР).
- 4) Консультативная работа с педагогами, воспитанниками и родителями.

5) Информационно – просветительская работа.

б) Организационная работа.

Диагностическая работа включает:

- мониторинг физической подготовленности ребёнка на основе диагностических тестов;
- анализ успешности коррекционно-развивающей работы и динамики развития ребенка.

Коррекционно-развивающая работа включает:

- выбор оптимальных для развития ребёнка с ТНР коррекционных программ/ методик и приёмов обучения в соответствии с его особыми потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно–развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально – волевой сферы и личностных сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;
- социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает:

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с детьми с ТНР, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально - ориентированных методов и приёмов работы с воспитанниками с ТНР;
- консультативную помощь в семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ТНР.

Информационно - просветительская работа предусматривает:

- различные формы просветительской деятельности (индивидуальные беседы, консультирование, анкетирование, информационные стенды, печатные материалы, СМИ, презентации). Направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - детям с ТНР, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам, - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения.

Организационная работа — это создание единого информационного поля детского сада, ориентированного на всех участников образовательного процесса — проведение больших и малых педсоветов, обучающих совещаний с представителями администрации, педагогами и родителями.

2.10. Формы, методы и средства образовательной деятельности

Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	Двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов
Социально-коммуникативное развитие	Игровая, трудовая, коммуникативная	Игры с правилами, творческие игры, беседы, досуги, праздники и развлечения, игровые проблемные ситуации. Индивидуальные и коллективные поручения, дежурства и коллективный труд викторины, реализация проектов и др.

Познавательное развитие	Познавательльно-исследовательская	Наблюдения, экскурсии, эксперименты, решение проблемных ситуаций, беседы, викторины, реализация проектов и др.
Речевое развитие	Коммуникативная, восприятие художественной литературы	беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, творческие, дидактические и подвижные игры и др.
Художественно-эстетическое развитие	Рисование, лепка, аппликация; конструирование, музыкальная деятельность	Реализация проектов. Слушание, импровизация, исполнение, музыкально-дидактические, подвижные игры, досуги, праздники и развлечения и др.

К коррекционным задачам инструктора по физической культуре в группе для детей с ТНР относятся:

- Развитие артикуляционной и пальцевой моторики – процессов, связанных с речевой функцией;
- Развитие внимания, памяти, словесно-логического мышления - высших психических функций, тесно связанных с речевой деятельностью.

К общеобразовательным задачам инструктора по физической культуре в группе для детей с ТНР относятся:

- Обучение на занятиях по всем разделам массовой программы ДОУ (кроме занятий раздела «Развитие речи»);
- Воспитательная работа в соответствии с массовой программой ДОУ (нравственное, патриотическое, эстетическое, экологическое воспитание и пр.);
- Работа с родителями (законными представителями) воспитанников.

Инструктор по физической культуре проводит:

- музыкально-ритмические игры и композиции;
- упражнения на развитие слухового восприятия, двигательной памяти;
- упражнения на развитие выразительности мимики, жеста.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Предметно-средовая модель включает внешние и внутренние условия.

ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ. ГБДОУ № 8 расположено в жилом массиве, вдали от промышленных предприятий и трассы, в живописном историческом месте, экологически чистой зеленой зоне, вблизи Государственного Музея-заповедника «Царское Село», трёх городских парков: Екатерининского, Александровского и Баболовского парков, в 8 федеральном квартале г. Пушкина, построенном для семей военнослужащих по президентской программе 15+15 в 2008 году. Имеет возможность сотрудничества с социокультурной инфраструктурой города: граничит с ГОУ СОШ №335, в шаговой доступности от детской библиотеки, Екатерининского парка и Дворца, Софийского Собора. Тесно сотрудничает с организацией спортивно-оздоровительной направленности - детско-юношеской спортивной школой, а также Пушкинским Домом культуры.

В нашем детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Работа всего персонала направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального климата воспитанников.

Целями развития нашего детского сада являются:

- создание условий, максимально обеспечивающих развитие и саморазвитие детей, а также развитие их творческого потенциала на основе формирования психоэмоционального благополучия;

- создание условий для социально-ориентированных форм работы с детьми, основанных на современных программах и технологиях, способствующих реализации образовательных задач и социального заказа родителей.

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДОО соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям.

ВНУТРЕННИЕ УСЛОВИЯ.

Материально-техническая база.

- Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием
- Бассейн
- Спортивная площадка.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ЗАЛА. Общая площадь спортивного зала составляет 102,6 кв.м. (18 м в длину и 5,7 м в ширину) Зал имеет паркетное покрытие, сверху которого постелено ковровое покрытие. Окна зала защищены сеткой, натянутой на каркасные рамки. На осветительных приборах также защитные решетки. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть физкультурные центры, оборудованные спортивным инвентарем. На территории расположены 10 отдельных игровых участков, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей, имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

Насыщенность развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала.

Пространство оснащено техническими средствами обучения и воспитания, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Оборудование и инвентарь для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для метания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеобразовательных упражнений; для подвижных игр и эстафет.

Стандартное оборудование.

Тип оборудования (используется)	Перечень оборудования
-Для музыкального сопровождения НОД -Для просмотра видеоматериалов, презентаций и др. -Для создания комфортного климата в зале -Для обеззараживания воздуха в помещении	Технические средства: <ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр, • Телевизор, • Проектор и выдвижной экран (защищенный металлическим коробом), • Кондиционер, • Облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный.
✓ для основных видов движения:	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастические скамейки, • доски гладкие с зацепами, • доска гладкая напольная, • доска с ребристой поверхностью, • дорожки – змейки («Альма»),

<p>✓ для ходьбы, бега, развития равновесия и координации</p>	<ul style="list-style-type: none"> • бревно гимнастическое деревянное напольное, • брус – «Пройди, не упади» (мягкий модуль), • коврик массажный, • коврик со следочками, • степ-платформы, • дорожка для перешагивания и перепрыгивания с возможностью регулировать расстояние между препятствиями «Альма», • коврик «Топ-топ», • дорожка – балансир (лестница веревочная напольная); • дорожка «Змейка»; • канат; • модуль «Частокол», • мешочек с грузом, • диски «Здоровья», • «ходунки», • каркасная тактильная дорожка с разными поверхностями, • мягкая тактильная дорожка. • гимнастическая стенка напольная,
<p>✓ для катания, метания, бросания и ловли, для развития глазомера и меткости</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кольцоброс, • мишени для метания настенные, • кольцо баскетбольное на крючках, • мяч набивной (метбол), • мяч для волейбола, • мяч для футбола, • мячи (большие, средние, малые), • мячи для мини-баскетбола, • гимнастический мяч (фитбол), • передвижные баскетбольные стойки (на роликах), • летающие тарелки, • мешочки с песком, • теннисные мячи, • пластиковые мячики, • корзина для метания, • кегли. • батут детский, • стойки для прыжков в высоту,
<p>✓ для прыжков</p>	<ul style="list-style-type: none"> • скакалки короткие и длинные, • маты гимнастические,

	<ul style="list-style-type: none"> • тренажеры, • гантели, • эспандеры – восьмерки
<ul style="list-style-type: none"> • Для подвижных игр и эстафет (развитие ловкости, быстроты) 	<ul style="list-style-type: none"> • кольца, • обручи, • кегли, • ориентиры, • кубики, • мячики, • клюшки, шайбы, • ворота, • платочки, • летающие тарелки, • муляжи овощей и фруктов, • ракетки для бадминтона, • ракетки для настольного тенниса, • мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса), пластиковые мячи, мягкие мячи (тряпичные), • парашют, • сенсорные мячи (большого диаметра), • лента-гусеница, • мягкие модули «Альма», • туннели, • гимнастические скамейки, • гладкие доски напольные, • степ-платформы.

Нестандартное спортивно-игровое оборудование (сделанное своими руками).

С целью повышения двигательной активности дошкольников и поддержания интереса детей к занятиям физической культурой было принято решение пополнить предметно-пространственную развивающую среду физкультурного зала нестандартным оборудованием. Изготовленное нестандартное физкультурное оборудование вносит в занятия элемент необычности, вызывает у детей интерес, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Помогает создать положительный, эмоциональный настрой, стимулирует и обогащает двигательную деятельность, помогает сделать задания двигательного характера более наглядными, понятными, а также развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются с нестандартным физкультурно-игровым оборудованием. В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движения. Следует отметить положительную роль использования нестандартного оборудования в подвижных играх и упражнениях для формирования умений и навыков ориентировки в пространстве. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий вызывает у детей положительные эмоции.

Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий физкультурно-игровой среды формирует у детей привычку к регулярным занятиям физической культурой. Нестандартное оборудование мною используется во всех видах детской деятельности – как в организованной (НОД, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (индивидуальные занятия и игры).

Эти пособия являются многофункциональными, благодаря чему могут использоваться для решения задач в разных видах основных движений, подвижных игр и упражнений.

Нестандартное спортивно-игровое оборудование и атрибуты

Тип оборудования (используется)	Перечень оборудования
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для основных видов движения, ✓ для развития координации и равновесия, ✓ для развития глазомера и меткости 	<ul style="list-style-type: none"> • карандаши – ориентиры для оббегаания, прыжков, ходьбы «змейкой», • дорожка для перешагивания и перепрыгивания с регулируемым расстоянием, • массажные дорожки с разными наполнителями, • бревна – «березки» для перешагивания и перепрыгивания (из фановых труб, обклеены белой самоклеющейся бумагой и черными полосками), • дуги для подлезания из металлокерамических труб, • резиновый коврик с метками для прыжков в длину с места, • коврик с метками для принятия правильного исходного положения при метании мяча. • ориентиры для перешагивания, перепрыгивания, пробегаания (изготовлены из фановых труб, обклеены разноцветной самоклеющейся бумагой), • плоские обручи из линолеума, • плоские, круглые ориентиры (кочки),
<ul style="list-style-type: none"> • для общеразвивающих упражнений; • для выполнения музыкально-ритмических комплексов; 	<ul style="list-style-type: none"> • мячики с колокольчиками, • эспандеры (из широкой резинки и футляров из киндер-сюрпризов), • султанчики (из мочалок и новогодней мишуры), • листочки на палочках • флажки для выполнения комплексов ОРУ и подвижных игр, • ленточки на палочках для выполнения элементов художественной гимнастики (змейка, зигзаг, круг, спираль, восьмерка и др.), • разноцветные ленточки на колечках, • колечки (из картонных труб от линолеума, обклеены разноцветной самоклеющейся бумагой), • игра – «Карусель» (зонтик с разноцветными лентами),
<ul style="list-style-type: none"> • для подвижных игр и эстафет 	<ul style="list-style-type: none"> • маски, • игры «Моталочки», • Игра «Поймай стрекозу», • Игра «Удочка», • игра «Накорми рыбок» (изготовлены из половинок прозрачных пластиковых бутылок, разрезанных пополам и оклеенных самоклеющейся пленкой, наполнены разноцветными крышками),

	<ul style="list-style-type: none"> • игра «Паутинка» для использования в эстафетах (обруч с веревочками, соединенными в центре с помощью футляров от киндер-сюрпризов), • повязки (очки из ткани) на глаза, • ориентиры для эстафет из бросового материала, • мешки для прыжков. •
--	---

Тренажерно-информационная система «ТИСА» с модулем мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

Это оборудование успешно используется на занятиях с детьми в группах с ОВЗ, а также во второй половине дня в специально организованных группах детей, нуждающихся в коррекции физического развития. Особенностью занятий с использованием инновационного оборудования тренажерно-информационной системы «ТИСА» является, то что на фоне мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП) выполняются корректирующие, развивающие упражнения, оказывающие положительное воздействие на биологические процессы организма ребенка, а также способствует улучшению ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса, оказывает тормозное воздействие на ЦНС и вегетативную систему, содействует совершенствованию вестибулярного аппарата, используется для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела ребенка, для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов.

Оборудование тренажерно-информационной системы «ТИСА»

Вариант использования	Перечень оборудования
✓ Для основных видов движений;	<ul style="list-style-type: none"> ✓ универсальный многофункциональный тренажер (гимнастическая стенка, наклонная доска, • горка корригирующая (устройство с шаровыми опорами и скатом), • виброскамейка (жесткий модуль), • вибродорожка малая (гибкий модуль), • вибродорожка большая (гибкий модуль),
✓ устройство для вестибулярного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> • устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (жесткий модуль), • вестибулоплатформа,
✓ предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела ребенка).	<ul style="list-style-type: none"> • катоактин

Для работы с детьми с ТНР в спортивном зале создан речевой центр. Здесь расположены пособия и картотеки, сделанные своими руками, а также атрибуты для развития мелкой моторики.

Тип пособия (используется)	Перечень пособий
<ul style="list-style-type: none"> • для обучения детей 	<ul style="list-style-type: none"> • «Дуй, ветерок на осенний листок», • «Загони шарик в ворота», • «Бабочки»,

длительному плавному выдоху	<ul style="list-style-type: none"> • «Сдуй снежинку».
<ul style="list-style-type: none"> • Карточки 	<ul style="list-style-type: none"> • «Речь с движениями», • «Дыхательная гимнастика», • «Пальчиковая гимнастика по лексическим темам», • «Дидактические игры по формированию лексико-грамматических категорий и навыков словообразования у детей», • «Дидактические игры по лексическому развитию в процессе ознакомления с явлениями в природе», • «Автоматизация шипящих звуков. Автоматизация соноров». • «Чистоговорки на все группы звуков», • «Подвижные игры для логопедических групп», • «Подвижные игры на ориентировку в пространстве», • «Упражнения для развития артикуляционного аппарата», • Дидактические игры «Животный и растительный мир», • «Дидактические игры с геометрическими фигурами».
<ul style="list-style-type: none"> • Для развития мелкой моторики 	<ul style="list-style-type: none"> • Массажные мячи, • Массажные валики, • Массажные кольца, • Игры «Моталочки», • Игра «Накорми рыбок», • Игра «Собери бусы», • Игра «Надень на палку колечки»
<ul style="list-style-type: none"> • Для развития равновесия координации 	<ul style="list-style-type: none"> • Массажные дорожки, • «Змейки», • «Кочки».
<ul style="list-style-type: none"> • CD «Популярная логопедия»: • CD (Екатерина Железнова): 	<ul style="list-style-type: none"> • «Новые песенки» для занятий в логопедическом детском саду (музыкальное приложение к книге, автор Г.И. Анисимова); • «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» (музыкальное приложение к книге, автор Т.С. Овчинникова). • «Веселая логоритмика» (музыкально-игровые упражнения, логопедические стишки и песенки для детей 2-6 лет); • «Аэробика для малышей» (комплексы песенок-игр для сенсорно-моторного развития детей 1,5 – 4 лет).

Спортивное оборудование на спортивной площадке.

Спортивная площадка предназначена для проведения НОД на улице. Она используется не только для организованных форм, но для самостоятельных игр детей небольшими группами (лапта, салки, футбол, хоккей, пионербол и др.)

На спортивной площадке установлены:

- Спортивный комплекс
- Мишени
- Баскетбольное кольцо

Также для спортивной площадки имеется выносное оборудование: корзины для метания, мячи разного размера, обручи, гимнастические палки, кегли, ориентиры, скакалки, ленточки, султанчики и др.

На территории детского сада есть беговая дорожка, с разметками старт и финиш на 10 и 30 м, зона для метания мяча вдаль с разметкой на 15 м, а также разнообразные «Классики» и рисунки на асфальте для выполнения различных заданий.

Все это дает возможность детям упражняться в различных видах основных движений, развивать физические качества и получать удовольствие от двигательной активности в подвижных играх и эстафетах.

3.2. Особенности организации режима пребывания детей в ГБДОУ детском саду № 8.

При осуществлении режимных моментов инструктор по физической культуре учитывает индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определен с первого сентября по тридцать первое мая. Летним периодом (теплым) считается календарный период с первого июня по тридцать первое августа.

Адаптационный режим устанавливается по медицинским и психолого-педагогическим показаниям: в период адаптации детей к ДОУ в первой половине сентября, после перенесенного заболевания, в каникулярные дни, в летний период - увеличивается время двигательной активности. Проводятся разнообразные формы игровой деятельности, коммуникативные игры, организуются спортивные праздники, экскурсии, развлечения. Увеличивается продолжительность прогулок (с учетом погодных условий и возраста детей).

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 -7 лет при температуре воздуха ниже минус 20° С и скорости ветра более 15 м/с. На этот период группам выделяется музыкальный зал для организации прогулки и определяется ее время. Сквозным проветриванием помещение предварительно остужают до 14-16° С. Дети, одетые соответственно температуре помещения (с учетом того, что идет постоянный приток прохладного воздуха), находятся в нем около 30 мин. Воспитатель регулирует двигательную активность детей, используя вариативные формы работы по физической культуре. В группе в это время проводятся сквозное проветривание и влажная уборка.

В дни карантин и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем непосредственно образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. Праздники и развлечения проводятся для каждой группы отдельно (автономно). Представлены в программе режимы дня для каждой возрастной группы. Режим скорректирован с учётом работы учреждения и с учётом климата (тёплого и холодного периодов).

Щадящий режим: данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима:

Физическое воспитание.

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° С). Не отменять занятия утренней гимнастикой.

3.3.Режим двигательной активности групп компенсирующей направленности

Формы работы	Виды занятий и формы работы	Особенности организации, продолжительность
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю по 25-30 мин
	на улице	1 раз в неделю 25 -30мин.
Музыкальные занятия (часть занятия)	Музыка + музыкальный досуг	2 раза в неделю + 1 раз по 15 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10-12 мин.
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, 5-6 мин.
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в течение дня, по 5 мин.
	Физминутки	Ежедневно на занятии, не предусматривающем двигательной активности, 1-3 мин.
	Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день, по 5-6 мин.
	Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю, до 25 мин.
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30-35 мин
	спортивный праздник	2 раза в год до 60мин.
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность (на прогулке в центре двигательной активности)	самостоятельное использование физкультурного и спортивно игрового оборудования	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением и контролем воспитателей и родителей.
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	
Индивидуальная работа	Индивидуальная работа с ребенком на прогулке и в центре двигательной активности в группе по освоению основных движений	Ежедневно 12-15 мин.

3.4.Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание

Деятельность ГБДОУ детского сада № 8 строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

- Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду;
- Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия;
- Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Составляющими здоровьесберегающей деятельности ГБДОУ детского сада № 8 являются:

- Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- Организация сбалансированного питания воспитанников.
- Формирование ценности здорового образа жизни.
- Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

Инструктор по физической культуре участвует в разработке и использует:

- Систему физкультурно-оздоровительных мероприятий и систему закаливающих мероприятий.
- Комплексы оздоровительных мероприятий, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные, медикаментозные, физиотерапевтические мероприятия и закаливающие процедуры
- разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

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 ванны. 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 ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.
- Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в ГБДОУ № 8

Формы организации	Старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	8-10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	ежедневно
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 15-20 минут

1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- обтирание	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
2. Учебные физкультурные занятия	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 25-30 минут
2.2 Подвижные игры на свежем воздухе	1 раз в неделю 25-30 минут
3. Активный отдых	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
4. Совместная деятельность с семьей	
4.1 Занятия в клубе «Мы вместе»	1-2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте.

Форма Закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)	
		5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	15	15
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально	
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа	
		с учетом погодных условий	
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН	

Форма Закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)	
		5-6 лет	6-7 лет
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15	

Модель организации деятельности взрослых и детей в ДОУ.

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями
<ul style="list-style-type: none"> • Двигательные подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения, соревнования, подвижные игры (с музыкальным сопровождением). • Игровая: сюжетные игры, игры с правилами. • Трудовая: совместные действия, дежурство, поручение, задание, реализация проекта. 	Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей: двигательной, игровой, продуктивной, трудовой.	Диагностирование. Педагогическое просвещение родителей, обмен опытом. Совместное творчество детей и взрослых.

Модель организации воспитательно-образовательного процесса в группах компенсирующей направленности.

Совместная деятельность взрослых и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями
<i>Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности.</i>	<i>Образовательная деятельность осуществляется в ходе режимных моментов</i>	<i>Педагог создает условия для самостоятельной деятельности детей</i>	<i>Педагог создает условия для самостоятельной деятельности детей</i>
Педагог организует различные виды деятельности: - игровая, - двигательная, - познавательно-исследовательская, - коммуникативная, - продуктивная, - музыкально-художественная, - трудовая, - чтение художественной литературы.	Образовательные задачи решаются в процессе выполнения функций по присмотру и уходу за детьми: - утренний прием детей, - прогулка, - подготовка ко сну, - организация питания, - самостоятельная деятельность детей, - непрерывная организованная деятельность детей.	- игровая, - двигательная, - познавательно-исследовательская, - коммуникативная, - продуктивная, - музыкально-художественная, - трудовая, - чтение художественной литературы.	- информирование, - беседы об успехах ребенка, - консультации, - совместная деятельность, - просвещение и обучение.

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно-досуговая деятельность.

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Отдых. Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

Развлечения. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга.

Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

Праздники. Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятным событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Самостоятельная деятельность. Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

Творчество. Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях.

Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках.

Развивать чувство сопричастности к народным торжествам.

Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.

Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Самостоятельная деятельность. Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры.

Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании.

Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Творчество. Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность.
Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др.
Содействовать посещению художественно-эстетических студий по интересам ребенка.

IV. Литература

1. **Аверина И.В.** Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис – Пресс, 2008.
2. **Агеева И.Д.** 500 олимпийских загадок для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. **Анисимова Г.И.** Новые песенки для занятий в логопедическом детском саду. – СПб: Каро, 2008.
4. **Анисимова Т.Г., Ульянова С.А.** под редакцией Р.А. Ереминой. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. **Антонова Ю.** Азбука развития. Уроки здоровья. Спортивные игры для детей и взрослых. – М.: Рипол Классик Дом XXI, 2006.
6. **Антонова Ю.** Учимся играючи. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М.: Рипол классик дом XXI век, 2007.
7. **Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.** Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
8. **Асташина М.П.** Инструктору физического воспитания в ДОУ/ Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. – Волгоград: Издательство Учитель, 2012.
9. **Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М.** Логоритмическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими ОНР. – СПб: Издательство Каро, 2005.
10. **Буренина А.И.** Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей, издание 2, исправленное и дополненное.- СПб, 2000
11. **Вареник Е.Н.** Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
12. **Вареник Е.Н.** Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: Творческий центр, 2009.
13. **Галанов А.С.** Игры, которые лечат: для детей от 5 до 7 лет.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
14. **Глебова С.В.** Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж ТЦ Учитель, 2006.
15. **Голицина Н.С., Бухарева Е.Е.** Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
16. **Громова О.Е.** Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
17. **Дик Н.Ф.** Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. – М.: Русское слово, 2007.
18. **Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д.** Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое пособие для специалистов ЛФК и фитнес-центров. - СПб: НИИХ СПбГУ, 2000.
19. **Железняк Н.Ч.** Занятия на тренажерах в детском саду. - Москва, Скрипторий, 2003, 2009.
20. **Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф.** 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
21. **Зацепина М.Б., Антонова Т.В.** Народные праздники в детском саду / для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008.
22. **Зацепина М.Б.** Дни воинской славы (патриотическое воспитание дошкольников) для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008

23. Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
24. Каргушина М.Ю. Модули программы ДОУ. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
25. Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6. – М.: Творческий центр, 2004.
26. Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Творческий центр, 2004.
27. Каргушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
28. Кашагина Е.А. Игры и развлечения. Выпуск 1. Праздники в детском саду. – М.: Астрель, 2006.
29. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб, 2008.
30. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
31. Ковалько В.И. Школа физкультминутки. – М.: Вако, 2005.
32. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
33. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
34. Куаншкалиева Д.Р. Физкультурные праздники для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 2008
35. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
36. Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет (пошаговая техника движений).- Астрель, 2009.
37. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005.
38. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
39. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.-64с.
40. Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. 4-е издание. – М.: Айрис-Пресс, 2007.
41. Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку. Перспективное планирование. Занятия. Досуг (из опыта работы). – М.: Скрипторий 2003, 2010.
42. Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
43. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровыми быть. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
44. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012
45. Метельская Н.Г. 100 физкультминутки на логопедических занятиях. – М.: Творческий центр, 2007.
46. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. - Воронеж: ТЦ учитель, 2005.
47. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. – СПб: Детство-Пресс, 2006.
48. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
49. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство-Пресс, 2008.
50. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами. Обучение, коррекция, профилактика./ Учебно – методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. – СПб: Издательство Каро, 2010
51. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Освоение гимнастики на мячах в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 1. - СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
52. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Гимнастические мячи в психомоторной коррекции дошкольников с речевыми нарушениями (методические рекомендации), часть 2. – СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.

53. **Овчинникова Т.С., Потапчук Л.А.** Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.:Речь, 2002.
54. **Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.** Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 3. - СПб : ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
55. **Пензулаева Л.И.** ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2012.
56. **Пензулаева Л.И.** Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112с.
57. **Пензулаева Л.И.** Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.
58. Планирование в физической культуре дошкольников/Методические рекомендации. – СПб: РГПУ им. Герцена, 2000.
59. **Подольская Е.И.** Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
60. **Подольская Е. И.** Инструктору физического воспитания ДОУ. Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, физические упражнения). Первая младшая группа. - Волгоград: Учитель, 2011.
61. **Подольская Е.И.** Дошкольное воспитание. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Издательство Учитель, 2009.
62. **Потапчук А.А., Дидур М.Д.** Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001
63. **Потапчук А.А., Овчинникова Т.С.** Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь 2002
64. **Прохорова Г.А.** Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис дидактика, 2007.
65. **Прохорова Г.А.** Культура здоровья с детства. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Практическое пособие. – М.: Айрис - Пресс, 2009.
66. **Рунова М.А.** Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2000.
67. **Сайкина Е.В., Кузьмина С.В.** Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах. - СПб: изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
68. **Сидорова Т.Б.** Инструктору физического воспитания в ДОУ. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа. – Волгоград: издательство Учитель, 2011.
69. **Силюк Н.А., Дадонова Т.Л.** Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. – М.: Айрис пресс, 2006.
70. **Соловьева Н.И., Чаленко И.А.** Здоровый образ жизни/ Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.: Школьная пресса, 2007.
71. **Соченева Е.А.** Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – СПб: Издательство Детство- Пресс, 2006.
72. **Степаненкова Э.Я.** Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Сфера, 2005.
73. **Сулим Е.В.** Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг - М.: ТЦ сфера, 2010
74. **Сулим Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
75. **Угробина К.К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
76. **Угробина К.К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
77. **Филиппова С.О.** Учебное пособие. Физическое воспитание и развитие дошкольников. – М.: Издательский центр Академия, 2007.
78. **Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.** Фитнес-данс. - СПб: Детство-пресс, 2007.
79. **Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.** Са-фи-данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2010
80. **Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С.** Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2004.
81. **Харченко Т.Е.** Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2008.

82. **Харченко Т.Е.** Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). – СПб: Детство – Пресс, 2009.
83. **Хворостухина С.А.** Праздники в детском саду. – М.: Рипол Классик, 2008.
84. **Шорыгина Т.А.** Беседы о здоровье/ Методическое пособие. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
85. **Шелухина И.П.** Мальчики и девочки. Дифференционный подход детей к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.
86. **Щетинин М.Н.** Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - Москва, Айрис-пресс 2007.