

Принята
Решением педсовета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №113
Метелица Е. Ю.
Приказ № 232 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Инструктора по физической культуре: Калининой Натальи
Константиновны**

Старших и подготовительных групп компенсирующей направленности,
реализующей адаптированную образовательную программу дошкольного
образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с
тяжелыми нарушениями речи

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 113 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
на 2023 – 2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Ведущие цели и задачи Программы.....	5
1.3. Цели и задачи реализации коррекционно-развивающей работы.....	5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей старшей и подготовительной группы.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).....	7
2. Содержательный раздел	9
2.1. Содержание образовательной работы с детьми подготовительного дошкольного возраста группы компенсирующей направленности в области «физическое развитие».....	9
2.2. Комплексно-тематическое планирование.....	13
2.3. Формы проведения занятий.....	22
2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	24
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	25
2.6. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы.....	26
2.7. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения АООП ДО ТНР.....	29
3. Организационный раздел рабочей программы	29
3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».....	29
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	31
3.3. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса и использование ЭОР и ИКТ в условиях дистанционного обучения.....	32

1 Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая Программа (далее Программа) инструктора по физической культуре старших и подготовительных групп компенсирующей направленности, реализующей адаптированную образовательную программу дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с тяжелыми нарушениями речи Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 113 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее АОП ДО ТНР), разработана на основе «Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи»

Программа разработана с учетом нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02.11.2022 г., регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.);
- Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. № 874 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02.11.2022 г., регистрационный номер 70809);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14.11.2013 г., регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 27.01.2023 г., регистрационный № 72149)
- Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

На основе федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе,

без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение к личности ребёнка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме физических упражнений, познавательной и исследовательской деятельности, в форме физической активности, обеспечивающей повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

В соответствии с ФГОС ДО в Программе учитываются:

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

Основные принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- построение системы коррекционно-развивающей работы в логопедических группах для детей с общим недоразвитием речи, предусматривающей полное взаимодействие и преемственность действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечивает их всестороннее гармоничное развитие.

Принципы построения коррекционной работы:

- системный подход в реализации задач;
- единство обследования и коррекции развития ребенка;
- развивающий характер обучения с учетом сензитивных периодов развития;
- целостность подходов к коррекции развития, сохранения и укрепления физического, психического, духовного здоровья;
- интегрированность, взаимодополняемость всех компонентов коррекционно-педагогического процесса;
- расширение пространства детства ;

1.2. Цель Программы: Создание благоприятных условий для физического развития детей с ОНР старшего и подготовительного дошкольного возраста группы компенсирующей направленности посредством групповых занятий, развитие психических и физических качеств ребенка, коррекция двигательных нарушений.

Задачи реализации Программы:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3. Цели и задачи реализации коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающие задачи:

- Корректировать речевые и сопутствующие нарушения сенсомоторных и высших психических функций;
- Оздоровливать детский организм, устанавливать диафрагмально-речевое дыхание;
- Совершенствовать координацию основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики;
- Формировать положительные личностные качества ребенка: общительность, самоконтроль, смелость, решительность, настойчивость, скромность, отзывчивость и др.;
- Обучать воспитанников управлять своими движениями, ориентироваться в пространстве;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей старшей и подготовительной группы.

Общее недоразвитие речи у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом – речевая аномалия, при которой страдает формирование всех компонентов речевой системы: звукопроизношения, навыков звукового анализа, словаря, грамматического строя, связной речи.

Дети с общим недоразвитием речи отличаются от своих нормально развивающихся сверстников особенностями психических процессов.

Для них характерны неустойчивость внимания, снижение вербальной памяти и продуктивности запоминания, отставание в развитии словесно-логического мышления. Они отличаются быстрой утомляемостью, отвлекаемостью, повышенной истощаемостью, что ведёт к появлению различного рода ошибок при выполнении задания. Многие дети с общим недоразвитием речи имеют нарушения моторики артикуляционного аппарата: изменение мышечного тонуса в речевой мускулатуре, затруднения в тонких артикуляционных дифференцировках, ограниченная возможность произвольных движений. С расстройствами речи тесно связано нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, застревание на одной позе.

Характеристика особенностей физического развития детей старшего и подготовительного дошкольного возраста группы компенсирующей направленности.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность

пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

В дошкольном учреждении для детей с речевой патологией физические упражнения приобретают особый смысл, т.к. движение есть мощный фактор профилактики, лечения и реабилитации. Формирование полноценных двигательных навыков, овладение тонкокоординированными движениями рук являются необходимыми звеньями в общей системе коррекционного обучения.

У детей с общим нарушением речи дефекты речи сопровождаются разнообразным нарушением моторики. У них часто отмечаются несогласованность движений рук и ног при ходьбе и беге. В движениях отсутствуют четкость, плавность, бывают нарушены их темп, ритм. Дети с речевой патологией обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных.

Также у детей-логопатов часто наблюдается общая физическая ослабленность.

Развитию движений у детей-логопатов в системе лечебно-педагогического воздействия придается большое значение. Физические упражнения способствуют развитию мышечной системы и воспитанию согласованности движений, усиливают работу важнейших жизненных органов, повышает обмен веществ. Кроме того, физические упражнения создают у детей бодрое настроение, способствуют общей дисциплинированности и собранности. Все это является подготовкой для лучшего функционирования речевых органов и, следовательно, оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры.

<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p><u>Старшая группа.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - антропометрические показатели (рост, вес) в норме. - владеет в соответствии с возрастом основными движениями. - проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. - пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). - самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. - соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. - знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». - имеет элементарные представления о некоторых
---	--

составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Целевые ориентиры по ФГОС ДО:

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Подготовительная группа.

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, соблюдать дистанцию во время передвижения.

- Умеет залезать на гимнастическую стенку разноименным и одноименным способом. Умеет лазать по сетке-паутине.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.

- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

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

Целевые ориентиры по ФГОС ДО:

Ребенок опирается на свои знания и умения в различных видах физической деятельности.

2. Содержательный раздел .

2.1.Содержание образовательной работы с детьми подготовительного дошкольного возраста группы компенсирующей направленности в области «физическое развитие».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Теоретические сведения:

Значение занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Понятия «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.

Строевые упражнения.

Построение врассыпную. Понятия «строй», «Шеренга», «Колонна». Нахождение своего места на площадке по ориентирам. Нахождение своего места в строю. Понятие «дистанция». Равнение в строю. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении по ориентирам. Построение в круг. Перестроение из колонны в круг. Построение в колонну по два.

Ходьба:

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, змейкой между предметами. Ходьба в чередовании с бегом, со сменой направляющего. Ходьба с выполнением различных заданий. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами с различными заданиями. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через предметы. Ходьба по наклонной доске. Кружение на месте с открытыми и закрытыми глазами. Кружение парами.

Бег:

Бег обычный, на носках. С высоким подниманием колен, с захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед. мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, врассыпную. Бег с изменением направления, со сменой ведущего. Бег с

преодолением препятствий. Бег с остановкой по сигналу. Бег по наклонной доске вверх и вниз. Непрерывный медленный бег, бег на скорость. Челночный бег. Эстафетный бег.

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления м-ц рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с предметами для развития ручной умелости.

Ползание, лазание:

Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке, по горизонтальной и наклонной доске. Передвижение по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под предметами, Пролезание в обруч разными способами, Пролезание под гимнастической скамейкой. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Перелезание с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Перелезание с предмета на предмет. Лазание по сетке-паутине. Ползание по-пластунски.

Прыжки:

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад в стороны. Прыжки с поворотом. Прыжки с различными движениями ног, с изменением положения рук. Прыжки через линию, через несколько линий подряд. Прыжки через предметы. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки зажатым между ног мешочком. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки в глубину, в длину, в высоту с места и с разбега. Прыжки с разбега с выполнением различных фигур.

Школа мяча:

Прокатывание мяча. Прокатывание в цель, в ворота. Прокатывание. Сидя на полу ноги врозь. Подбрасывание мяча и ловля, подбрасывание с хлопками, подбрасывание и ловля после отскока от пола. Броски и ловля мяча двумя руками снизу в парах. Отбивание от пола. Броски мяча в стенку с последующей ловлей. Броски в б/б корзину. Подбрасывание и ловля м.мяча. Перебрасывание м.мяча из руки в руку. Метание м.мяча в цель и на дальность. Ведение б/б мяча на месте и в движении. Игры и игровые задания с мячом.

Упражнения на координацию движений:

Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Сохранение равновесия стоя на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по скамейке с различными заданиями. Ходьба по коридору. Ходьба по канату, по шнуру. Кружение на месте. Кружение парами.

Подвижные игры. Эстафеты. Игры с элементами спорта.

Пальчиковая гимнастика.

Коррекционные игры. Игры на внимание, на релаксацию.

Контрольные упражнения

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет :

В это время двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих задач:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений:

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.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и 15 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 (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 2025 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 (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; 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 и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 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 3,54 м. Метание вдаль на 59 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 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся

способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

2.2. Комплексно-тематическое планирование

С е н т я б р ь

Задачи: учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх и ловле его двумя руками, упражнять в пролезании в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в прыжках с продвижением вперед.								
ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ДИАГНОСТИКА КА ОБРАЗОВА ТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	ДИАГНОСТИКА							
ДИАГНОСТИКА КА ОБРАЗОВА ТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	ДИАГНОСТИКА							
ПРОФЕССИИ В ДЕТСКОМ САДУ	ходьба и бег «змейкой», между ориентирами на полу, в рассыпную, построение в круг, непрерывный бег до 1,5 минут.		ходьба по гимнастической скамейке, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	диагностика	«Школа мяча»	пролезание в обруч боком	Эстафета «Пожарные на учениях»	Дидактическая игра «кто что делает»
ПРИМЕТЫ ОСЕНИ	ходьба и бег с разным положением рук и ног, между ориентирами на полу, в рассыпную, непрерывный бег до 1,5 минут, построение	с игрушками	ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны	прыжки на двух ногах с продвижением вперед	диагностика	пролезание в обруч любым способом	Игра «Собери листочки»	Дыхательное упражнение «Подуй на листик»

О к т я б р ь

Задачи: учить детей ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу педагога, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в непрерывном беге в медленном темпе до 1,5 минут, в перешагивании через шнур, натянутый на полом, на расстоянии 30 см, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ДЕРЕВЬЯ, ГРИБЫ, ЯГОДЫ	ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, «змейкой», непрерывный бег до 2 минут в медленном темпе, построение в шеренгу, повороты направо, налево.	с листочками	учить строиться в три колонны	прыжки на двух ногах через шнуры: прямо, боком	бросание набивного мяча	ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, чередуя с бегом	Игра «Белки на дереве», «Собери листочки к дереву»	Пальчиковая гимнастика»Этот пальчик гриб нашел»
САД-ФРУКТЫ	ходьба в колонне по одному, с заданиями, «гусиным шагом», лилипутами, великанами, на носочках, бег до 1,5 минут, перестроение в три колонны.	с гимнастической палкой	ходьба строевым шагом, с отработыванием четких поворотов и остановки	прыжки в мешках с продвижением вперед	метание в горизонтальную цель большого мяча	лазание по гимнастической стенке боком приставным шагом	Подвижная игра «Быстро возьми»	Дыхательное упражнение «Сдуй листок с ладошки»
ОГОРОД-ОВОЩИ	ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, «змейкой», непрерывный бег до 2 минут в медленном темпе, построение в шеренгу, повороты направо, налево.	Ритмические упражнения под муз.комп. «Кадриль»	ходьба с перешагиванием через натянутый шнур, не задевая его (висит колокольчик)	спрыгивание в глубину 30 см (контроль приземления)	перебрасывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах	пролезание в обруч малого диаметра боком, передом	Подвижная игра «Мышкины запасы »	Игры малой подвижности «Найди лишнее»

ПЕРЕЛЕТ- НЫЕ ПТИЦЫ	ходьба и бег «змейкой», между ориентирами на полу, в рассыпную, построение в круг, непрерывный бег до 1,5 минут.	ритмическая композиция «Капитошка» с мячами (диск «Веселая пластинка»)	диагностика	прыжки в глубину 30 см	метание мешочка с песком в горизонтальную цель	ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку	Игра «Птицы и клетка»	Упражнение на дыхание «Птицы кричат», «птицы летят»
-----------------------------------	--	--	-------------	------------------------	--	---	-----------------------	---

Н о я б р ь

Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, бросанию мяча приемом от груди, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ловле мяча двумя руками, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге до 2 минут.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
МОЯ РОДИНА-РОССИЯ	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны	С кубиками	ходьба с приседанием на каждый шаг, с высоким подниманием колена	прыжки через кубики, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	элементы боулинга	пролезание в обруч в группировке, боком, прямо	Спортивное развлечение ко Дню России для детей средней группы «Моя Родина - Россия»	Игра «Карусели»
ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; врассыпную, «змейкой», высоко поднимая колени, с изменением темпа, перестроение в три колонны	С мягкими игрушками	упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево	прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	перебрасывание мяча друг другу снизу вверх, стоя в шеренгах	ползание на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч	Игра «Не попадись»	Дидактическая игра «Подбери слова»
ОДЕЖДА, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны, размыкание на вытянутые руки	выполнение разученных ранее упражнений под музыку (диск «Музыка для ритмики»)	ходьба имитирующая животных (петух, курица, кошка, лошадь)	прыжки через обруч	перебрасывание мяча друг другу из-за головы	лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет	Эстафета «Одеть друга»	Коммуникативная игра «Назови ласково»

ОБУВЬ	ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; врассыпную, «змейкой», высоко поднимая колени, перестроение в три колонны	С кеглями	ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках	прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 4 метра	отбивание мяча о землю двумя руками	пролезание между рейками гимнастической лестницы	Игры – эстафеты с мячами	Дидактическая игра «Обувь мальчиков и девочек»
ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ИХ ДЕТЕНЬШИ	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба с заданиями, ходьба по скамейке, челночный бег 3 раза по 6 метров, перестроение врассыпную	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом				Эстафета «Перенеси кошку» Игра «Лиса в курятнике» «Кот и мыши»	Игра малой подвижности «Найди лишнее»

Д е к а б р ь

Задачи: учить детей перебрасывать мяч из одной руки в другую, ходить по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, упражнять в построении в три колонны по зрительным ориентирам, беге в колонне по одному с сохранением дистанции, развивать ловкость и глазомер; учить согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И ИХ ДЕТЕНЬШИ	ходьба и бег с разным положением рук и ног, между ориентирами на полу, враспынную, построение враспынную, непрерывный бег до 1,5 минут.1,2,3, перестроение в три колонны.	с мягкими игрушками-животными	ходьба с высоким подниманием коленей	диагностика	перебрасывание мячей двумя руками снизу в парах	лазание по гимнастической стенке до колокольчика	Игра «волк во рву», «Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Найди зайца»
ПРИМЕТЫ ЗИМЫ. ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ	ходьба и бег в колонне по одному, враспынную по всему залу, построение в колонну по одному, перестроение в пары	С атласными лентами	Ходьба по двум скамейкам навстречу друг другу, правильно расходясь в разные стороны, не теряя равновесие.	прыжки через препятствия в парах	элементы хоккея, ведение шайбы клюшкой	ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом	игры со снежками «Самый меткий»	Упражнение на дыхание «Птицы кричат»
РУССКИЕ НАРОДНЫЕ СКАЗКИ	ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Елочка» пятки вместе, носки врозь, ходьба 1 круг, бег по кругу, с разворотом 180*	С султанчиками	ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи	прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад)	передача мяча малого диаметра под согнутой левой (правой) ногой	ползание по-пластунски	Русская народная игра «Салочки», «Гори, гори ясно»	русская народная игра малой подвижности «Со вьюном я хожу»

<p>НОВЫЙ ГОД</p>	<p>ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде, бег враспышную, змейкой, противходом,</p>	<p>аэробика под музыкальную композицию «Кабы не было зимы» диск «Музыка для физо»</p>	<p>ходьба лилипутами и великанами</p>	<p>прыжки через движущуюся веревку боком</p>	<p>отбивание мяча одной (ведущей) рукой об пол</p>	<p>ползание по гимнастической скамейке на животе, с мешочком на спине, подтягиваясь руками</p>	<p>Игра «Два Мороза»</p>	<p>Игра малой подвижности «Что висит на елке?»</p>
-------------------------	---	---	---------------------------------------	--	--	--	--------------------------	--

Я н в а р ь

Задачи: учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет приставными шагами, контролировать правильный захват, упражнять в подскоках, забрасывании мяча в баскетбольную корзину

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	ходьба обычная в разном темпе, бег, высоко поднимая колени с преодолением преград, построение в круг, размыкание на вытянутые руки	с султанчиками	ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи	прыжки в длину парами, держась за руки	отбивание мяча одной рукой об пол на месте, с продвижением вперёд	пролезание в воротики	Танцевальная игра под композицию «Веселые коньки»	Дидактическая игра Дыхательное упражнение «Заморозь и отогрей»
ЖИВОТНЫЕ ХОЛОДНЫХ СТРАН	ходьба с замедлением и ускорением темпа, непрерывный бег в течение 2 минут, построение в круг, перестроение в два круга, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки	с мячами большого диаметра	ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу и расхождение	прыжки из обруча в обруч разными способами	перебрасывание мяча из одной руки в другую	лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа	Подвижная игра "У медведя во бору»	Пальчиковая игра « Тюлень»,
ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН	ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде, бег врассыпную, змейкой, противоходом, расчет на 1, 2, перестроение по расчету.	с пластмассовыми кружками	удерживание статического равновесия с закрытыми глазами на двух и одной ноге	Запрыгивание на высоту 20-30 см	метание малого мяча в кастрюлю	пролезание в обруч разными способами	Подвижная игра "Изобрази животного"	Игра малой подвижности «Собери картинку»

Ф е в р а л ь

Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, закрепить навыки забрасывания баскетбольных мячей в корзину двумя руками снизу, энергичного отталкивания и приземления при прыжках, упражнять в отбивании мяча одной рукой об пол, учить ползать по пластунски

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Школа мяча	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ТРАНСПОРТ. ПДД	ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде, бег врассыпную, змейкой, противоходом, расчет на 1, 2, перестроение по расчету.	С гимнастическими палками	ходьба по наклонной доске, руки в стороны, на поясе, за головой	прыжки в длину на двух ногах с места	бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)	ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом	Подвижная игра «Цветные автомобили»	Игра малой подвижности «Собери виды транспорта»
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, бег врассыпную, перестроение в шеренгу, в две шеренги	С гантелями	ходьба по наклонной доске вверх и вниз с предметами посуды	прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	передача мяча в парах в движении	учить ползать попластунски до обозначенного места	«В магазин за продуктами»	Дидактическая игра «Что в кастрюле»
ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны, размыкание на вытянутые руки	с мячами малого размера	ходьба по скамейке строевым шагом с гимнастической палкой (винтовка) в руках	на двух ногах с продвижением вперед	метание в движущуюся цель (снайпер)	лазание по гимнастической скамейке на животе с мешочком на спине	игры-эстафеты «Разведчики», «Разведи огонь», «Полоса препятствий»	Дыхательное упражнение «Чей парашют медленней опустится на землю»

<p>ПРОФЕССИИ ИНСТРУМЕН ТЫ</p>	<p>ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, «змейкой», непрерывный бег до 2 минут в медленном темпе, построение в шеренгу, повороты направо, налево.</p>	<p>с флажками</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке, через разложенные кубики</p>	<p>прыжки через длинную скакалку (качающуюся)</p>	<p>прокатывание мяча в цель (боулинг)</p>	<p>подлезание под шнур (разведчики), ползание попластунски (пехота)</p>	<p>Эстафеты «Разведчики» проползание под шнур, «Подводники» «Сапер»</p>	<p>Дыхательное упражнение «Парфюмер»</p>
--	---	-------------------	--	---	---	---	---	--

М а р т

Задачи: учить детей ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, прыжкам в высоту с разбега, упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в подскоках, в беге большими шагами, учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах, разными способами, продолжать формировать правильную осанку, закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий, закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Школа мяча	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
8 МАРТА, СЕМЬЯ	ходьба с замедлением и ускорением темпа, непрерывный бег в течение 2 минут, построение в круг, перестроение в два круга, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки	с цветами	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны*	прыжки на месте на двух ногах, на одной, перекрестно	перебрасывание мяча в двух шеренгах из разных исходных положений*	ползание попластунски в сочетании с перебежками до ориентира	Эстафета «Соберем букет для мамы»	Игра малой подвижности «Заплети косички»
МЕБЕЛЬ, КВАРТИРА	ходьба в колонне по одному, с заданиями, «гусиным шагом», лилипутами, великанами, на носочках, бег до 2 минут, бег большими шагами, перестроение в три колонны, равнение в затылок	выполнение разученных ранее упражнений и циклических движений под композицию Вивальди «Весна»	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	прыжки в мешках на расстоянии 6 метров	прокатывание фитбола друг другу в парах	лазание по гимнастической стенке, меняя темп (контроль захвата)	Игра «Собери мусор пылесосом», «Найди картинку»	Дыхательное упражнение «Чайник кипит», «Пылесос гудит»
ПРИМЕТЫ ВЕСНЫ	ходьба в колонне по одному, с заданиями, «гусиным шагом», лилипутами, великанами, на носочках, бег до 2 минут, бег большими шагами, перестроение в три	Без предметов	ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на половине пути	прыжки в длину с места	передача мяча малого диаметра под согнутой левой (правой) ногой, стоя в шеренге*	лазание по гимнастической стенке	«парный бег в обручах»	Игра малой подвижности «Узнай дерево по листочку»

ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦЫ ВЕСНОЙ	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны, повороты	с гимнастическим и палками	ходьба по широкой и узкой дорожке	прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки на двух ногах	отбивание мяча об пол двумя руками и ловля его	по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	«Птица без гнезда» Латвийская народная игра	игра малой подвижности «Найди птицу»
--	---	----------------------------	-----------------------------------	--	--	---	--	---

А п р е л ь

Задачи: тренировать прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость, упражнять в прокатывании обручей, продолжать формировать правильную осанку, упражнять в прыжках в высоту с разбега, передаче мяча под согнутой ногой, сбивании мячом кегель, упражнять в прыжках на мячах-хоппах

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ОБИТАТЕЛИ РЕК, МОРЕЙ И ОКЕАНОВ	ходьба обычная, на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук, бег со сменой ведущего, перестроение из колонны по одному в колонну по три равнение по ориентирам; повороты	Без предметов		прыжки в длину с разбега	метание мяча вдаль и в горизонтальную цель разными способами	пролезание в обруч в группировке, боком, прямо	Игра «Четыре моря»	Пальчиковая гимнастика «Морские животные»
КОСМОС	ходьба в колонне по одному, с заданиями, приставным шагом, лилипутами, великанами, перекатом с пятки на носок, на носочках, бег до 2 минут, перестроение в три колонны	С массажными мячами	челночный бег 3 раза по 10 метров	прыжки на мячах-хоппах	перебрасывание мячей стоя в шеренгах с расстояния 2,5 метров разными способами	по гимнастической стенке, пролезание в обруч разными способами	Эстафеты «Надень скафандр», «Доставь космическое питание»	Пальчиковая игра «Как зародилась жизнь на Земле» Упражнения на расслабление под музыку А.Рыбникова
МЫ ЧИТАЕМ. ДЕТСКИЕ ПИСАТЕЛИ	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны	с ленточками	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	прыжки в высоту с места «достань до предмета» (4-5 раз)	школа мяча	подлезание под шнур высота 30 см	Подвижная игра «Путаница»	Малоподвижная игра «Море волнуется»

<p>ЦВЕТЫ, НАСЕКОМЫЕ</p>	<p>ходьба и бег «змейкой», между ориентирами на полу, врассыпную, построение в круг, непрерывный бег до 2 минут, бег большими шагами, построение в шеренгу, колонну, круг.</p>	<p>С малыми обручами</p>	<p>ходьба на носочках по гимнастической скамейке, руки «как крылья»</p>	<p>прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см</p>	<p>Отбивание мяча от стены</p>	<p>ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени.</p>	<p>Подвижная игра «Бабочки»</p>	<p>Игра малой подвижности «Мы идем гулять на луг»»</p>
------------------------------------	--	--------------------------	---	--	--------------------------------	---	---------------------------------	--

М а й

Задачи: учить детей прыгать в длину с разбега, упражнять в ходьбе и беге парами, метании вдаль и в цель, прыжках на месте, перебрасывании мяча друг другу, ползании в разном исходном положении, «школа мяча», продолжать укреплять брюшной пресс, правильную осанку.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
ДЕНЬ ПОБЕДЫ, МОЙ ГОРОД САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	Ходьба в колонне по одному с заданиями: гусиный шаг, «пауки», хлопок под коленом. Бег в спокойном темпе до 2 минут, перестроение в три колонны.	с флажками	ходьба по узкому ребру гимнастической скамейки	рассматривание схемы прыжка с разбега в длину, пробный прыжок	перебрасывание мячей стоя в шеренгах с расстояния 2,5 метров разными способами	диагностика	Подвижная игра «Самолёты»	«Разведчик» игра на внимание
ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках «черепашки», медленный бег в течение двух минут, бег с препятствиями, перестроение в колонну по два (парами)	С мячами под музыкальную композицию «Капитошка»	ходьба на носочках по гимнастической скамейке с предметами в руках	Отрабатывание шагов для разбега	диагностика	пролезание правым и левым боком в обруч	Подвижная игра с речевым сопровождением «Переменка»	Дидактическая игра «Найди отличия»
ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	ДИАГНОСТИКА							

ДИАГНОСТИКА КА ОБРАЗОВА ТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	ДИАГНОСТИКА
--	--------------------

2.3. Формы проведения занятий:

В системе физического воспитания в ДООУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация
- Психогимнастика
- Элементы оздоровительной детской йоги
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДООУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия в зале:

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней

воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Способы организации двигательной деятельности.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства:

- гигиенические факторы,
- естественные силы природы,
- физические упражнения и др.

Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).
- Соревновательный метод (применение упражнений в соревновательной форме).
- Метод круговой тренировки (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику).

К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего

педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные 21 задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«**Здоровье**» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«**Социализация**» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«**Безопасность**» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«**Труд**» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«**Познание**» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

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

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); -Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; -Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: о консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей).
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- открытые занятия (транслирую умения и навыки детей).
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д)
- проекты
- мастер-классы (делюсь опытом)
- фотовыставки (транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

2.6. Планируемые результаты освоения детьми адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с тяжелыми нарушениями речи

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на промежуточные и итоговые. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого- педагогических задач, в том

числе формирование личностных, интеллектуальных и физических качеств ребенка в различном сочетании. Планируемые итоговые результаты освоения детьми 6-7 летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Критерий «Владение навыками исполнительской деятельности»

Физическое развитие.

Интегрированное качество: (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.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

ШЕСТОЙ ГОД ЖИЗНИ

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. 2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школа мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Двигательные умения:

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

СЕДЬМОЙ ГОД ЖИЗНИ.

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
 - в беге работу рук;
 - в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола, 27 Выполнять попеременный двухшаговый ход

на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

2.7. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения АООП ДО ТНР.

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

3. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьесбережения.

В ДОУ имеется один физкультурный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем. Физкультурный зал располагается в здании ГБДОУ №113, на первом этаже. Спортивный зал предназначен для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

Технические характеристики:

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	
Освещение естественное	
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

В физкультурном зале ДОУ имеется *оборудование:*

- спортивный комплекс
- гимнастические стенки
- приставные лестницы (с зацепом).
- гимнастические скамейки
- тропа «здоровья»
- ребристые дорожки

- сухой бассейн
- передвижные туннели
- многофункциональные модули
- дуги разной величины
- маты гимнастические 29
- канаты

Инвентарь:

- гимнастические палки
- обручи различного диаметра
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
- скакалки
- мячи разного диаметра
- мешочки с песком
- гантели детские
- массажеры для стоп
- мр-3-проигрователь

На территории детского сада имеются спортивные площадки, которые помогают при проведении занятий по физической культуре, подготовке детей к различным соревнованиям, проведении спортивных развлечений и праздников. Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН. В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой

	функций организма	
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

3.3. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса и использование ЭОР и ИКТ в условиях дистанционного обучения.

Направление образовательной области	Список литературы (учебно - методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: Методический сборник:/ под редакцией Г.В.Власовой – Кострома, 2013 – 108с. 2. ФИТНЕС-ДАНС, Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.СПб, 2007 3. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет», М.: Мозаика-Синтез, 2012 4. Фитбол-аэробика Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина СПб,:изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 5. Планирование в физической культуре дошкольников. О.А.Каминский, С.О.Филиппова. СПб, РГПУ им. Герцена, 2000 6. Фитбол гимнастика в дошкольном возрасте А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина СПб.: СПбГАФК им А.И.Герцена, 1999. 7. Детские подвижные игры народов СССР, Кенеман, М.1988 8. Гимнастические мячи в психомоторной коррекции

	<p>дошкольников с речевыми нарушениями, Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., СПб 2001 (части1,2,3)</p> <p>9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, Филиппова С.О.СПб,2004</p> <p>10. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР, Кириллова Ю.А.,Спб,2005</p> <p>11. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, Кириллова Ю.А., СПб,2005</p> <p>12. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>13. И.М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников:</p> <p>14. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2010</p> <p>15. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010</p> <p>16. Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Методическое пособие. – М.: мозаика-Синтез, 2012</p> <p>17. С.Н. Теплюк. Занятия на прогулке с малышами: Методическое пособие. – М.: мозаика-Синтез, 2010</p> <p>18. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>19. Здоровый дошкольник. В.Н.Максимова. СПб, 2000г.</p> <p>20. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Карепова Волгоград 2010</p> <p>21. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. М.Мозаика – Синтез;2009 г</p> <p>22. Движение день за днем. М.А. Рунова М.: Линка-Пресс;2007г</p>
--	--

Перечень электронно-образовательных ресурсов используемых в образовательном процессе:

Сайт для работников дошкольного образования
“Всё для детского сада”

<http://www.moi-detsad.ru>

Сайт для родителей и педагогов

<http://www.maam.ru>

Сайт для воспитателей детских садов

<http://www.dohcolonok.ru>

Сайт для воспитателей детских садов

<http://vospitateljam.ru>

Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru/detskiy-sad
Копилка воспитателя ДОУ	http://doshkolata.ru
Учебно-методический кабинет	http://ped-kopilka.ru