

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 68 «ЛАДУШКИ»
(МБДОУ «ДС № 68 «ЛАДУШКИ»)

*663305, Россия, город Норильск, улица Московская, дом 10, (улица Ленинградская, дом 4 «а»)
т. (3919) 349686, e – mail:mdou68@norcom.ru*

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МБДОУ «ДС № 68 «Ладушки»»
Протокол № 4 от «19» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
МБДОУ «ДС № 68 «Ладушки»
№ от «30» августа 2024 г.
_____ Т.В. Романюк

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2024–2025 учебный год**

Норильск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов		стр.
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	4
1.5	Особенности развития детей с ОВЗ	7
1.6	Планируемые результаты освоения программы	9
2.	Содержательный раздел	12
2.1	Учебный план реализации основной образовательной программы	12
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации программы	12
2.3	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	13
2.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию по возрастам	15
2.5	Воспитание потребности в здоровом образе жизни	19
2.6	Содержание коррекционной работы	19
2.7	Интеграция образовательных областей	21
2.8	Система мониторинга	22
2.9	Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка	23
3.	Организационный раздел	23
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	24
3.2	Материально-техническое обеспечение программы	24
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	26

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре приоритетных национальных задач Российской Федерации. Дошкольное образование призвано обеспечить не только подготовку ребёнка к обучению в школе, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствуют здоровье сберегающая и здоровье формирующая составляющие. В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию. С самого раннего детства ребёнку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Содержание Рабочей программы определяется ФГОС ДО к условиям реализации ООП ДОО.

Рабочая программа педагога-психолога МБДОУ «ДС № 68 «Ладушки» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 01.05.2017) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2017);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685—21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации (далее – РФ) от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» и методических рекомендаций «МР 3.1/2.4.0178/1-20. 3.1. Профилактика инфекционных болезней. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19. Методические рекомендации», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 08.05.2020;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Письмом Министерства образования и науки № 08-249 от 28 февраля 2014 г. «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Уставом МБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования «Истоки» / Под редакцией Л.А. Парамоновой/ — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014. — 161 с.
- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 № 2/15);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «ДС № 68 «Ладушки» на 2022-2023 учебный год. 280 стр.

1.2. Цель и задачи реализации программы:

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Охрана жизни и укрепление здоровья;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) и нравственно-волевых качеств личности;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа соответствует следующим принципам:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, 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;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - Сотрудничество 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.
- Соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса

1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Группа раннего возраста

На втором и третьем году жизни дети становятся самостоятельнее, под влиянием воспитания и обучения усложняются и качественно совершенствуются ходьба, бег, лазанье, бросание. Появляются подготовительные движения к прыжкам, а к концу этого года дети уже умеют прыгать с продвижением вперед. К 3 годам ребенок владеет почти всеми основными движениями и, что очень важно, начинает их реализовывать в своей свободной двигательной деятельности.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

От 3 до 4 лет

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса трех лет.

У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно

воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

Память трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Положительно и отрицательно окрашенные сигналы, и явления запоминаются прочно и надолго.

От 4-5 лет

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести».

К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

От 5 до 6 лет

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно

формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым

От 6 до 7 лет

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.5. Особенности развития детей с ОВЗ

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Во всех странах и любой группе общества есть дети-инвалиды, они составляют значительную часть нашего общества, их число продолжает увеличиваться. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья наравне с другими должен получать образование и развиваться. Проводимая в настоящее время политика в отношении инвалидов – результат развития мирового сообщества в течение последнего столетия. Она прошла путь от идеи полноценного ухода за инвалидами в соответствующих учреждениях до получения равных возможностей в образовании.

Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. Синонимами данного понятия могут выступать следующие определения таких детей: "дети с проблемами", "дети с особыми нуждами", "нетипичные дети", "дети с трудностями в обучении", "аномальные дети", "исключительные дети". Наличие того или иного дефекта (недостатка) не предопределяет неправильного, с точки зрения общества, развития.

По классификации, предложенной В.А. Лапшиным и Б.П. Пузановым, к основным категориям аномальных детей относятся:

1. Дети с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
2. Дети с нарушением зрения (слепые, слабовидящие);
3. Дети с нарушением речи (логопаты);
4. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата;
5. Дети с умственной отсталостью;
6. Дети с задержкой психического развития;
7. Дети с нарушением поведения и общения;
8. Дети с комплексными нарушениями психофизического развития, с так называемыми сложными дефектами (слепоглухонемые, глухие или слепые дети с умственной отсталостью).

Приоритетной задачей образования является сохранение индивидуальности ребенка, создание условий для его самовыражения. Эта задача решается посредством дифференцированного обучения, которое учитывает темп деятельности школьника, уровень его обученности, сформированность умений и навыков. Особенную важность эта задача приобретает в условиях обучения детей с ОВЗ.

Интеллектуальная недостаточность, возникшая в результате первичного дефекта - органического поражения коры головного мозга, порождает вторичные нарушения - отклонения в деятельности высших познавательных процессов (активного восприятия и внимания, произвольных форм памяти, абстрактно-логического мышления, связной речи), которые становятся заметными в процессе социокультурного развития ребенка. Третичные недостатки - недосформированность психических свойств личности умственно отсталого ребенка проявляются в примитивных реакциях на окружающее, недоразвитии эмоционально-волевой сферы: завышенная или заниженная самооценка, негативизм, невротическое поведение. Принципиальным моментом является то, что вторичные и третичные нарушения могут влиять на первичный дефект, усугубляя его, если не проводится целенаправленная и систематизированная коррекционно-реабилитационная работа.

Важной закономерностью является соотношение первичного и вторичного дефектов. В связи с этим Л.С. Выготский писал: "Чем дальше отстоит симптом от первопричины, тем он более поддается воспитательному и лечебному воздействию. Получается на первый взгляд парадоксальное положение: недоразвитие высших психологических функций и высших характерологических образований, являющееся вторичным осложнением при умственной отсталости и психопатии, на деле оказывается менее устойчивым, более поддающимся воздействию, более устранимым, чем недоразвитие низших, или элементарных процессов, непосредственно обусловленное самим дефектом".

В процессе атипичного развития проявляются не только негативные стороны, но и положительные возможности ребенка, которые являются способом приспособления личности ребенка к определенному вторичному дефекту. Например, у детей, лишенных зрения, остро развивается чувство расстояния (шестое чувство), дистантное различение предметов при ходьбе, слуховая память, осязание и т.д. У глухих детей - мимическое жестовое общение.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы»

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных)

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью;
- осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

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

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;
- равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км;
- ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	1-2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Разновозрастная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность	Образовательная деятельность в семье
Непосредственная образовательная	Образовательная деятельность в режимных моментах		

я деятельность		детей	
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: классическая, игровая, -полоса препятствий, музыкально-ритмическая, аэробика, имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий. Упражнения: корригирующие, классические, коррекционные.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Закаливание

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание — самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышение его устойчивости к погодным условиям. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. При этом надо помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный со всеми другими, составляющими режим дня. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Система закаливания разрабатывается, и периодически корректируются медицинскими работниками МБДОУ в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип — постепенное расширение зоны действия увеличение времени проведения процедуры. Гимнастика после сна проводится только в трусиках, спят дети без маек, чтобы, встав с постели получить контрастную воздушную ванну.

Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима. Ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм

ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течении 10 минут, под музыкальное сопровождение.

Организация гимнастики после дневного сна

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Для того, чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия, полезные их организму, необходимо создать соответствующую ситуацию, которая должна повторяться ежедневно. *Программа этой деятельности такова:*

- после пробуждения потянуться, сделать несколько упражнений в постели;
- встать на массажный коврик, помассировать стопы, тело с помощью ручного массажера;
- выполнить упражнения на полосе препятствий или спортивном комплексе.

Этим обеспечивается плавный переход от сна к бодрствованию.

Организация физкультурных занятий

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях.

С детьми 2 младшей группы проводится 3 занятия в неделю в течение 15 мин; детьми средних групп - 3 занятия в неделю по 20 мин; с детьми старшей группы — 3 занятия в неделю по 25 мин; с детьми подготовительной группы – 3 занятия в неделю 30 мин.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

— маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

— в среднем возрасте — развить физические качества, прежде всего выносливость и силу;

— в старших и подготовительных группах — сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Формы обучения детей различны. Разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких – по подгруппам. Во фронтальных занятиях включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

Основные варианты оздоровительных физкультурных занятий:

- Занятия обычного типа
- Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр
- Прогулки-походы
- Сюжетно-игровые занятия
- Занятия на спортивных комплексах и тренажерах
- Занятия, построенные на танцевальном материале
- Самостоятельные физкультурные занятия
- Занятия-тренировки.
- Занятие тренировочного типа
- Тематические занятия
- Контрольно-проверочные занятия

Структура физкультурных занятий:

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. ОРУ с предметами (гантели, гимнастические палки, обручи, кольца, скакалки, веревки, фитбол мячи, степы, платочки, погремушки...) и без предметов. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Способы организации:

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

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию по возрастам

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физичкой культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении. 4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить игры более сложные правила со сменой движений.

8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мяче разным диаметром.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазания.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение надевать, снимать лыжи, ходить на лыжах, ставить лыжи на место.

6. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., выполнять правила в подвижных играх.

7. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

8. Поощрять самостоятельные игры детей с мячами, каталками, велосипедами, кеглями...

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, перелезть, подлезть, перелезть через предметы.

5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о землю правой и левой рукой? Бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами...

11. Закреплять умение кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой и по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулке и в зале.

5. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и др.

6. Развивать быстроту, ловкость, пространственную ориентировку.

7. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

8. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. 4. Совершенствовать двигательные умения и навыки.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать на перегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп, по рукоходу.

7. 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.

8. 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.

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

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнований, играми – эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняется в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

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

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

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

11. Упражнять в перелезании с пролёта на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
2. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
3. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
4. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.5 Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

В основе знаний, которые дети получают занятиях, лежат представления об организме человека и его отдельных органах, их функционировании, о влиянии физических упражнений на рост и развитие человека. В основы знаний также входят вопросы здорового образа жизни и его влияния на состояние здоровья, начальные знания в области медицины и гигиены. Благодаря этому дети смогут:

- знать основы здорового образа жизни;
- сознательно относиться к собственному здоровью и использовать доступные способы его укрепления;
- получить представления о действии некоторых профилактических процедур;
- активно участвовать в разных видах занятий по физической культуре, самостоятельно организовывать игры, подчиняя свои желания общим требованиям и правилам;
- самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, владеть навыками самообслуживания;
- осуществлять контроль, за своим самочувствием и т.д.

2.6 Содержание коррекционной работы

Работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата

Цель: всестороннее развитие физических качеств ребенка, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

Задачи:

- укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение
- координации движений, умению расслаблять мышцы;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития.

Основные формы коррекционно-оздоровительной работы

Лечебно – оздоровительный массаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие

ткани тела человека.

Самомассаж различных видов

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Самомассаж рефлекторных зон стопы (проекционных зон внутренних органов и систем организма) проводится с использованием специальных предметов (камушков,

массажных ковриков, ребристых досок, деревянных палочек, мешочков с песком, платочков, веревок, маленьких шариков, набивных мячей и т.п.).

Использование фитболов

Фитбол позволяет быстрее и эффективнее осваивать разнообразные движения из разных исходных положений и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг.) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°, значит, мяч подобран правильно.

Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна. Выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичные упражнения на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Методические рекомендации по проведению фитбол-гимнастики Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- Учит выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Формирует и закрепляет навык правильной осанки.
- Тренирует способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.
- Учит выполнять упражнения
- в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
- Поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами, учит детей оценивать свои движения и ошибки других.
- побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формирует привычку к здоровому образу жизни.
- При использовании фитболов необходимо:
- Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.
- Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма Профилактика травматизма заключается в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 м²).
- Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

Проведение упражнений:

- Начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время проведения упражнений быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины.
- При выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание.
- Не злоупотреблять статическими упражнениями в И.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.
- При проведении упражнений стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для
- создания положительного настроения является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.
- Использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений. В основной части занятия целесообразно использовать 5 мин. для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части целесообразно включать игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.
- С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных ОРУ, подвижных играх, командных соревнованиях.
- Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т.е. от облегченных И.п. и простых упражнений на 1-м - 2-м этапах перейти к сложно-координированным заданиям на 3-м.

2.7. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных моментах и пожеланиях. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие

Обогащение знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка. Стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений, упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально – ритмические способности детей. Учить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.8 Система мониторинга

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата, исследуя форму позвоночника и спины (осанки), сформированность сводов стопы (именно на основании этого назначается комплекс корригирующих мер). Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами.

Для определения физических способностей с детьми проводится ряд заданий: челночный бег, метание предметов на дальность, прыжок в длину с места, лазание по лестнице стремянке (мл группа), лазание по шведской стенке произвольным способом, лазание по шведской стенке разноименным способом (старший возраст), упражнения на равновесие: ходьба по скамье с перешагиванием предметов (мл. возраст), стойка на одной ноге (ср, старший возраст), упражнение на выявление гибкости. Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Диагностика двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май) Сопоставляя результаты, можно скорректировать физкультурно-оздоровительную работу. Для детей,

показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

2.9 Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей, так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление о динамике физического развития и состоянии здоровья каждого конкретного ребенка. Только на этой основе возможна консолидация усилий семьи и образовательного учреждения и выработка общей стратегии в воспитании у ребенка потребности к здоровому образу жизни.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

В соответствии с этим система работы с семьей должна предусматривать ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития с индивидуальным планом его оздоровления;

- целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении и в семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа
- дыхательной гимнастики, фитотерапии и обучение родителей разнообразным техникам общения с детьми.

Формы работы с родителями разнообразны: факультативы, фотовыставки, передвижные библиотеки и консультации, совместное проведение занятий и спортивных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья») и прочее.

3. Организационный раздел

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия.

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая меняется среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена физкультурно-спортивным оборудованием.

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Вторая младшая группа

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во (шт.)</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		2
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой (трансформер)		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для обще-развивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10

	Флажок		10
--	--------	--	----

Средняя группа

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во (шт.)</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см	2
	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
Для ползания и лазанья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для обще-развивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10-12 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	10
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10

Старшая и подготовительная группа

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во (шт.)</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный со следочками		2
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч-массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и	Комплект мягких модулей (6-8)		1

лазанья	сегментов)		
Для обще-развивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. «Физическая культура в детском саду». Пензулаева Л.И.
2. «Как научить детей плавать». Осокина Т.И.
3. «Занятия по физической культуре первая младшая группа». Васильева М.А.
4. «Инструктор по физической культуре». Цветкова Т.В.
5. «Физкультминутки». Ткаченко Т.А.
6. «Плоскостопие у детей». Лосева В.С.
7. «Игры, которые лечат». Галанов А.С.
8. «Беседы о здоровье». Шорыгина Т.А.
9. «Пальчиковая гимнастика». Анищенкова Е.С.
10. «На спортивной орбите «Союз – 9». Прецкайло В.Л.
11. «Русские народные игры». Былеева Л.В.
12. «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших дошкольников». Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г.
13. «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста». Шарыпова Л.В.
14. «Здоровье – стиль жизни». Куркина И.Б.
15. «Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ». Сундукова А.К., Калайтанова Г.Н., Майгурова Е.В.
16. «Лечебная физкультура». Козырева О.В.
17. «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Воронова Е.К.
18. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ». Микляева Н.В.
19. «Круглый год». Некрылова А.Ф., Белоусова Е.М.
20. «Школа мяча». Николаева Н.И.
21. «Программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста «Север». Шарыпова Л.В., Андришина В.М., Аухадеева О.А., Колоткова В.С., Тимофеева Е.К.