

муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 112 «Радуга» комбинированного вида»

«РЕКОМЕНДОВАНО»

педагогическим советом
МКДОУ д/с № 112
Протокол № 1

« 26 » 08 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»

заведующий МКДОУ «Детский сад
№ 112 «Радуга»



_____ О.Н.
Степакова

(подпись) (Ф.И.О.)

« 26 » 08 2021 г.

Парциальная образовательная
программа по физическому развитию
«Малыши - Крепыши»
на 2021-2023 уч. год

составитель:

О.В.Левкина

Инструктор по физической культуре

Новосибирск 2021

	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно- правовые документы, на основе которых разработана программа	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Принципы физического развития	7
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.5.1	Целевые ориентиры развития детей	9
1.5.2	Мониторинг физического развития воспитанников	12
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие», определенная в программе «От рождения до школы	13
2.2.	Создание условий для физического развития	19
3.	Организационный раздел	
3.1.	Проектирование образовательного процесса в МКДОУ д/ № 112	20
3.2.	Комплексно- тематический план	21
3.3.	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	23
3.4.	Формы, способы и средства реализации Рабочей программы	24
3.5.	Организация двигательной деятельности	26
3.6.	Формирование потребности в двигательной активности	30
3.7.	Особенности организации работы с детьми с ОВЗ	32
3.8.	Формы взаимодействия с педагогами ДОУ	34
4.	Взаимодействие детского сада с семьёй	35
5.	Программно- методическое обеспечение программы	38

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

На современном этапе развития дошкольного образования целостность в ДОУ обеспечивается реализацией основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольной организацией, определяющей новое представление о развитии ребенка, в том числе физическом. Формирование здоровья ребенка в ДОУ, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависит от того, какими программами пользуются педагоги, как они учитывают особенности своего учреждения.

Программа разработана на основе основной образовательной программы муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 112 «Радуга» комбинированного вида (ООП МКДОУ д/с № 112) и требований ФГОС ДО.

Программа спроектирована с учетом приоритетных направлений работы МКДОУ д/с № 112: физкультурно- оздоровительное и коррекционное. Программа будет реализована в работе с детьми от 3 до 7 лет, с учетом особенностей контингента воспитанников в группах в 2021-2023 учебном году.

1.2 Нормативно- правовые документы, на основе которых разработана программа

Данная программа разработана в соответствии со следующими основными нормативно – правовыми документами, регламентирующими Программу:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29.12.2012 года);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26);
4. Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
5. «Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ города Новосибирска «Детский сад № 112» от 01.09.2021 г.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- *Поддержка разнообразия детства*

Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы.

Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

- *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

- *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на

создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

- *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

- *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

- *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

- *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые

могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

- *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

- *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

- *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития

ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

- *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

- *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.4 Принципы физического развития

Общепедагогические	Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
	Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества
	Принцип системности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение
	Принцип повторения предусматривает

	<p>формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений</p> <p>Принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок</p> <p>Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении</p> <p>Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок</p>
Специальные	<p>Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса</p> <p>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности</p> <p>Принцип постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития</p> <p>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерности адаптации к ним ребенка</p> <p>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка</p> <p>Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка</p> <p>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.</p>

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

1.5.1 Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте (на этапе перехода к дошкольному возрасту)

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры образования для старшего дошкольного возраста на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патристические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.5.2. Мониторинг физического развития воспитанников

Реализация Программы предполагает проведение педагогической диагностики развития детей. Диагностика проводится для оценивания индивидуального развития воспитанников с целью определения эффективности педагогических действий и их коррекции, в случае необходимости. Педагогическая диагностика физического развития проводится 2 раза в год: сентябрь (определение начального уровня) и май (определение качественного прироста индивидуальных показателей).

Диагностика уровня развития физических качеств проводится по данным Э.С. Вельковского, Е.Г. Леви- Гориневской, О.Г. Аракеляна.

- Прыжок в длину с места из трех попыток выбираем лучший результата (определяем ловкость).
- Сила мышц живота) из положения лежа на спине руки на поясе или за головой, перейти в положение сидя (определяем силу). Предельное количество повторений.
- Метание от плеча с трех попыток, выбираем лучший результат (определяем глазомер).
- Наклон вперед, касаясь руками пола, не сгибая колен (определяем гибкость, подвижность позвоночника).
- Прыжок в длину, (определяем скоростно-силовые качества).
- Бег на 300м, ребенок пробегает вокруг детского сада без остановки (определяем выносливость).

Прирост показателей физических качеств определяем по формуле:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)}$$

W- прирост показателей темпов

V1 - исходный уровень

V2 – конечный уровень

Эта формула позволяет увидеть индивидуальный качественный прирост физических показателей каждого ребенка, независимо от того, выполнил ребенок возрастную норму или нет, и на основе этих показателей строить индивидуальную работу

2. Содержательный раздел

2.1 Образовательная область «Физическое развитие», определенная в программе «От рождения до школы» (Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева)

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

Содержание психолого- педагогической работы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

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

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать

отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры

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

2.2 Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Материально-техническое обеспечение программы

Для этого в детском саду организованы специальные помещения с функциональным оборудованием:

- физкультурный зал;
 - спортивная площадка на территории детского сада, на которой зимой прокладывают лыжню;
 - игровые площадки с крытыми верандами для каждой возрастной группы.
- (Перечень оборудования в физкультурном зале представлен в «Паспорте физкультурного зала»)

В каждой возрастной группе есть спортивный уголок с функциональным оборудованием, которое используется при проведении утренней гимнастики, гимнастики после сна для выполнения упражнений на укрепление мышц спины, шеи, свода стопы.

3. Организационный раздел

3.1 Проектирование образовательного процесса в МКДОУ д/ № 112

Программа реализуется:

- в непосредственно образовательной деятельности;
- совместной деятельности, осуществляемой в условиях физкультурного зала, где ребенок осваивает, апробирует и закрепляет полученные умения;

-в самостоятельной деятельности в ходе режимных моментов, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;

- во взаимодействии с семьями воспитанников.

Цель программы: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение физической и умственной работоспособности.

Задачи.

- Охрана и укрепление психофизического здоровья детей.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.
- Воспитание грациозности, выразительности и красоты движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативности, 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 к спорту.

В соответствии с требованиями организации педагогического процесса основной формой работы является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат мотивационную основу, разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности

- Общие цели и задачи Программы по направлению «Физическое развитие» конкретизируются через цели и задачи образовательной работы с детьми в конкретной возрастной группе в соответствии с комплексно-тематическим планом ДОУ.

3.2 Комплексно – тематический план на 2021-2022 учебный год

1 квартал		
Сентябрь		
Неделя	Тема	Итоги
1, 2	«Здравствуй, детский сад» Диагностика развития детей	Заполнение индивидуальных карт развития

3.	Профилактика ДДТТ	Реализация проектов
4	диагностика	Презентация проекта
1 неделя октября	Автотранспорт специального назначения	средние, старшие группы
Октябрь		
2.	«Что нам осень принесла?»	Выставка «Подарки осени»
	Фрукты и фруктовые деревья.	
3.	Грибы. Ягоды.	
4.	Труд людей осенью	Праздник «Осень»
5	Деревья и листья	
Ноябрь		
1	Перелётные птицы	
2.	Как животный мир готовится к зиме?	
3	Мой дом. Мой город. Моя страна	Итоговые мероприятия за квартал
4	Осень. Обобщение	«День матери»
2 квартал		
Декабрь		
1.	Зимующие птицы	Изготовление и развешивание кормушек
2.	Животный мир зимой	
3.		
4.	Традиции Нового года. Новогодний праздник	Утренники «Новый год»
5.	Хвойные деревья	
Январь		
1, 2	Новогодние каникулы	
3.	«Да здравствует мыло душистое»	Проект «Я вырасту здоровым» «Здоровый образ жизни»
4.	«Я и моя семья»	
5.	Что полезно и что вредно человеку?	
Февраль		
1.	Зимние забавы. Зимние виды спорта	Проект «Я вырасту здоровым»
2.	Народная культура и традиции	«Широкая масленица».
3.	Профессии. Люди мужественных профессий.	

4.	День защитника Отечества	Праздник «День защитника Отечества»
3квартал		
Март		
1.	Международный женский день	Утренники «8 марта»
2.	Обобщение «Зима»	Итоговые мероприятия за 2 квартал
3.	Библиотеки. Театры. Музеи.	Экскурсии
4.	Животный и растительный мир весной	
5.	Водоёмы и их обитатели.	
Апрель		
1.	Насекомые весной	
2.	Космос. День космонавтики	Развлечение «День космонавтики»
3.	День земли	Проекты «День земли», «Весна»
4.	День Победы	Подготовка к празднику
Май		
2.	День Победы	Праздник «День Победы»
3.	Безопасность	
4.	Здоровый образ жизни. Подведение итогов за год	Диагностика развития детей на конец учебного года.
5	Здравствуй, лето!	Летняя Олимпиада

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Для профилактики простудных заболеваний в дошкольном учреждении используется система закаливания детей.

Схемы закаливания детей каждой возрастной группы составлены с учетом принципа постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени воздействия. В них вошли:

- контрастные воздушные ванны (с постепенным понижением температуры воздуха);
- игры с водой;
- топтание на мокрой дорожке с постепенным понижением температуры воды;

- ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам;
- полоскание горла и мытье рук прохладной водой.

Для профилактики гриппа и ОРВИ составлен план:

- применения фитонцидов;
- профилактической дыхательной гимнастики.

Регулярно проводятся дыхательная гимнастика, точечный массаж по ускоренной схеме, направленный на профилактику заболеваний, оздоровительный бег для детей старшей и подготовительной групп. Для родителей размещаются памятки по профилактике и предупреждению простудных заболеваний, создана библиотека специальной литературы, размещаются заметки в газете ДОУ.

3.4 Формы, способы и средства реализации Рабочей программы

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому воспитанию в течении года, квартала, дня, которое способствует решению образовательных, воспитательных, образовательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности. Для этого в работе с детьми использую различные формы организации детской двигательной деятельности.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно. Продолжительность утренней гимнастики 8-10 минут. В процессе проведения гимнастики используются различные виды ходьбы и бега, игровые подражательные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с речевым сопровождением. Для создания положительного эмоционального фона, хорошего бодрого настроения использовать музыкальное сопровождение.

Физические упражнения

Основной формой работы по физическому развитию детей являются физкультурные занятия – специально- организованная образовательная деятельность по физической культуре. Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза в физкультурном зале, 1 на прогулке), в остальные дни недели во время утренней и вечерней прогулок используются комплексы подвижных игр и упражнений. При организации организованной образовательной деятельности учитываются особенности детей с ОНР.

Продолжительность занятий:

- 3-4 года – 15 минут;
- 4-5 лет – 20 минут;
- 5- 6 лет – 25 минут;
- 6-7 лет – 30 минут.

В ходе физкультурного занятия включаются разные способы мотивации, разнообразные виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазание; упражнения на равновесие и координацию движений. Используются следующие виды упражнений: строевые, общеразвивающие, спортивные; различные подвижные и спортивные игры и упражнения. Для детей с ОНР используются игровые подражательные движения, потешки, считалки, подвижные игры с речевым сопровождением.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся в интервалах между занятиями и во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки. Общая продолжительность физкультминуток – от 1 до 3 минут.

Подвижные игры

Проводятся на физкультурных занятиях, в режимные моменты. Способствуют закреплению основных видов движения и созданию положительного эмоционального фона, хорошего бодрого настроения.

Методы физического развития

<i>Наглядные</i>	<i>Словесные</i>	<i>Практические</i>
<p>Наглядно- зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</p> <p>Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни)</p> <p>Тактильно- мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)</p>	<p>Объяснения, пояснения, указания.</p> <p>Подача команд, распоряжений, сигналов.</p> <p>Вопросы к детям.</p> <p>Образный сюжетный рассказ, беседа.</p> <p>Словесная инструкция.</p>	<p>Повторение упражнений без изменений и с изменениями.</p> <p>Проведение упражнений в игровой форме.</p> <p>Проведение упражнений в соревновательной форме.</p>

Средства физического развития:

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы организации образовательной работы с детьми:

- НОД по физическому развитию в зале и на свежем воздухе
- НОД по музыкальному развитию детей
- Подвижные игры
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- Бодрящая гимнастика
- Физкультминутки
- Спортивные игры, досуги, развлечения, праздники
- Закаливающие процедуры
- Корректирующая гимнастика
- День здоровья
- Соревнования, эстафеты.

3.5 Организация двигательной деятельности

Для развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта, формирования у детей потребности в двигательной активности поддержания интереса к ней использую следующие **физкультурные занятия**:

№	Занятие	Краткая характеристика	Методы и приемы
1.	Обычное в соответствии с темой недели	Освоение ОВД, отработка, закрепление, разучивание новых упражнений расширяет запас двигательных навыков.	Показ упражнений, объяснения, игровые упражнения, игры, различные мотивации
2.	Комплексные	Освоение ОВД с	Использование стихов,

		использованием речевого материала, элементов математики, конструирования и т.п.	литературных текстов, считалок, счет- перерасчет, перестроения
2.	Совместная деятельность	Повторение упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, дают детям возможность почувствовать радость мышечного томления	Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, самостоятельное использование оборудования, игры.
3.	Сюжетные, построенные на основе игр и сюжетов.	Освоение материала с помощью сюжета в интересной для детей форме, движения более осознанные. Сюжеты помогают преодолеть небольшой двигательный опыт и расширить его, воспитывают нравственные привычки.	Мотивация игровая, имитация движений, участие игровых персонажей, проблемные ситуации (спасать, помочь, научить и т.д.)
4.	Игровые	Помогают закрепить двигательные навыки, повышают двигательную активность и интерес к физическим упражнениям.	Знакомые подвижные игры, игры с сюжетом, соревновательные, игры – хороводы, малоподвижные игры, различные мотивации.
5.	Соревновательные (старший возраст)	Закрепление ОВД, положительный эмоциональный эффект, формируется потребность в улучшении качества движений, чувство коллективизма, повышают самооценку детей.	Словесные методы, Набор соревновательных игр, соревновательная мотивация, направленная на достижение высокого общего результата, поддержка, подведение итогов.
6.	Занятие- зачет	Помогают проследить динамику освоения движений, развития физических качеств,	Игровой сюжет набор упражнений, ОВД, мотив – соревнование.

		являются основой для планирования работы.	
7.	Занятие с использованием тренажеров	Освоение и упражнение в использовании тренажеров, развивают самостоятельность, активность, потребность в здоровом образе жизни.	Игровая мотивация, оценка, поддержка инициативы и самостоятельности, индивидуальная работа.
8.	Занятия с использованием танцевального материала.	Развивают умение двигаться в такт музыки, чувство ритма, умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, дают большой положительный эмоциональный заряд.	Использование сюжета, разучивание танцевальных движений, имитация движений, музыкальное сопровождение.
9.	Физкультурно-познавательные «Познай свой организм»)	Ознакомление детей со строением своего организма, его работой, формируют умение применять услышанное на занятиях, расширяют познавательную сферу, повышают активность, формируют потребность в здоровом образе жизни, несут оздоровительный эффект.	Совместная работа с воспитателями, рассказ, показ иллюстраций, решение проблемных ситуаций, беседа – диалог, практическое выполнение движений по определению работы мышц, скелета и т.д.

Для организации активного отдыха детей, поддержания положительного эмоционального настроения, предоставления детям возможности проявить ловкость, быстроту, находчивость, чувство коллективизма, сопричастности к общим успехам группы я провожу физкультурные праздники и досуги.

Активный отдых строится на знакомом детям двигательном материале.

Проводятся с целью создать детям хорошее настроение и доставить радость, дать каждому ребенку возможность проявить свои способности, научить дружно взаимодействовать со сверстниками, приобщать к соревновательной деятельности. Физкультурные досуги проводятся 1 раз в месяц. Длительность досугов 20- 35 минут. Физкультурные праздники

проводятся 2 раза в год- зимой и летом, чаще всего на свежем воздухе. Продолжительность праздника может быть до 1 часа.

№	Вид деятельности	Краткая характеристика	Методы и приемы
1	Малые Олимпиады	Расширяют представления детей об Олимпийских играх, способствуют формированию интереса к занятиям через нравственный и эстетический опыт олимпизма, воспитывают коллективизм.	Использование сюжетного материала, выполнение основных видов движения согласно возрастным нормативам, занимательные соревнования
2	Праздники	Формируют эмоционально – положительное отношение, интерес к двигательной деятельности, самостоятельное решение двигательных задач, доставляют детям радость, удовольствие.	Использование игрового сюжета, подвижные игры, игры – эстафеты, игры с элементами спорта, занимательные викторины, стихи, песни на спортивную тематику.
3	Развлечения.	Повышают интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать двигательный опыт, повышается двигательное творчество, формируются нравственные качества.	Сюжеты народных сказок, детские литературные произведения, подвижные игры, беседы, игры - драматизации с двигательным материалом.
4	Досуги	Совершенствуются двигательные навыки, закрепление освоенных упражнений, у детей развивается стремление совершенствовать физические качества на фоне положительного	Знакомые подвижные игры, эстафеты, соревнования, загадки, стихи, песни.

		эмоционального заряда.	
5.	Экскурсии	Расширяются представления о разных видах спорта, особенностях тренировок и соревнований	Экскурсии на стадион, наблюдение за тренировками и соревнованиями,

3.6 Формирование потребности в двигательной активности

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы работы			
Индивидуальная работа, игровые упражнения, утренняя гимнастика, подражательные движения, подвижная игра большой и малой подвижности, гимнастика пробуждение после дневного сна, физкультурные занятия на улице, динамические паузы физкультурные	Занятия по физическому воспитанию: сюжетно-игровые, тематические, классические, физминутки, динамические паузы, спортивные состязания.	Подвижные, хороводные игры, игровое упражнение, подражательные движения	Открытые просмотры, встречи по заявкам, физкультурные досуги и праздники, консультативные встречи, встречи по заявкам совместные занятия и игры, интерактивное общение, мастер-класс

упражнения, спортивные и физкультурные досуги, спортивные соревнования			
---	--	--	--

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) по возрастам				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	3 8-10 мин.	3 15 мин.	3 20 мин.	2 25мин.	2 30мин.
	на улице				1 25- 30мин.	1 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6 мин.	ежедневно 6-8 мин.	ежедневно 8-10мин.	ежедневно 10мин.	ежедневно 10-12 мин.
	Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно 2 раза 10-15 мин.	ежедневно 2 раза 15-20 мин.	ежедневно 2 раза 20- 25мин.	ежедневно 2 раза 25- 30мин.	ежедневно 2 раза 30- 35мин.
	Физкультминутки (в середине занятия)	-	-	1 ежедневно	1 ежедневно	1-2 ежедневно в зависимости от вида занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10- 12мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 25- 30мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 40мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз квартал	1 раз квартал	1 раз квартал	1 раз квартал	1 раз квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	оборудования					
	Самостоятельные подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.7 Особенности организации работы с детьми с ОВЗ

Физкультурно-оздоровительная методика для работы с детьми с ОНР

В нашем детском саду дети с нарушением речи посещают специализированную группу. Отличительной особенностью этих детей являются нарушения мелкой и общей моторики, более выраженная восприимчивость к болезням верхних дыхательных путей. Дети плохо приспосабливаются к изменяющимся условиям внешней среды, прежде всего к температурным и атмосферным изменениям. У детей этой группы встречаются нарушения эмоциональной сферы, они плаксивы, часто меняется настроение, проявляется вялость или напротив гиперактивность.

Работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи (ОНР) предполагает решение как общеобразовательных, так и коррекционных – специальных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффектно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет свое внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создается основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребенка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком является одним из важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. В соответствии с выделенными особенностями и спецификой групп, коррекционное направление работы в них является приоритетным. В связи с этим работа строится в тесном контакте с учителем-логопедом и другими специалистами, работающими с такими детьми, инструктор по физической

культуре также следит за речью детей и закрепляет речевые навыки, сформированные в других видах деятельности.

В процессе занятий по физической культуре решаются специальные задачи по развитию:

- речевого дыхания;
- речевого и фонематического слуха;
- звукопроизношения;
- выразительных движений;
- общей и мелкой моторики;
- ориентировки в пространстве;
- коммуникативных функций;
- музыкальных способностей.

ной интенсивности и направленности.

Методика физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОНР включает:

1. Познание себя: «Кто я?», «Какой я?»
2. Освоение навыков правильного неречевого и речевого дыхания.
3. Развитие координации движений, мелкой и общей моторики.
4. Развитие психических процессов и физических качеств. Умение анализировать движения, оценивать их качество, исправлять ошибки.
5. Беседы о здоровом образе жизни, о том, что укрепляет и разрушает здоровье
6. Координация работы всех специалистов, работающих с детьми данной группы.

Для реализации поставленных задач работу осуществляем по следующим направлениям:

- работа с детьми на специально-организованных занятиях, в совместной деятельности;
- познавательные беседы, экскурсии;
- использование специфических игр и упражнений;
- оснащение спортивного зала соответствующим оборудованием на коррекцию моторики;
- привлечение родителей к организации и оснащению занятий;
- информирование родителей и коллег о содержании, направленности, результатах работы;
- ведение медико-педагогической документации.

В работе с детьми использую следующие виды физических упражнений:

- на развитие и сохранение равновесия, координацию движений;
- общеразвивающие упражнения на развитие и укрепление мышц;

- на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- для развития подвижности мышц языка;
- для развития подвижности стопы массаж стоп с помощью «дорожек здоровья», «полусферы массажная», «сенсорной тропы»;
- самомассаж;
- дыхательные упражнения.

Во всех группах ДОУ для рациональной организации двигательного режима ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутки в разных видах занятий, закаливание совместно с гимнастикой после сна, еженедельно проводятся ритмика, спортивные развлечения.

Утренняя гимнастика проводится в форме подвижных игр, танцевально-ритмических упражнений, смешанного типа, используются комплексы упражнений в движении. Правильно организованная утренняя гимнастика создает у детей хорошее настроение, заряд бодрости на целый день, поднимает мышечный тонус.

3.8 Формы взаимодействия с педагогами ДОУ

Воспитатели групп	Музыкальный руководитель	Учитель-логопед
Семинары по темам физического развития и здоровья детей	Составление комплексов ритмической гимнастики	Диагностика развития детей логопедической группы
Семинары -практикумы	Консультации по развитию движений	Составление комплексов: дыхательной гимнастики; упражнений самомассажа; для корректирования мышечного тонуса
Педагогические Советы		
Консультации групповые. Консультации индивидуальные		Консультации «Особенности физического развития детей с недостатками речевого развития»
Работа по разделу «Познай свой организм»		Семинары «Развитие моторики у детей логопедической группы».
Оформление рекомендаций по физическому развитию		Разработка комплексов гимнастики для логопедической группы.

детей		
Составление сценариев развлечений, праздников, досугов	Составление плана проведения физкультурно-музыкальных мероприятий. Тематические праздники.	Составление планов индивидуального развития
Взаимопосещения		
конкурсы		

4. Взаимодействие детского сада с семьей

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность, инициативность. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей, этому способствуют эмоционально – близкое отношение детей и родителей в различных видах совместной деятельности.

Работа с родителями представляет собой следующие виды взаимодействия:

План работы с родителями на 2021 – 2022 учебный год

Месяц	Формы работы	Ответственный
Сентябрь	Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на 2021-2022 гг. Анкетирование: «Физическая культура и оздоровление». Консультации: «Значение режима дня для здоровья ребенка». Консультация: «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Музыкально-физкультурный праздник «В гости Осень к нам пришла». Беседа: «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период» Консультация: «Утренняя гимнастика». Участие родителей в организации и проведении мероприятий «Неделя здоровья с 25 по 29 октября». Консультация: «Физическое воспитание ребенка в	Инструктор по физической культуре

	<p>семье».</p> <p>Фотоконкурс «Мы - спортивная семья»</p>	
Ноябрь	<p>Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом «Игры с мячом».</p> <p>Рекомендации «Профилактика ОРЗ и гриппа».</p> <p>Консультация: «Каким бывает отдых».</p> <p>Физкультурное развлечение совместно с родителями.</p>	Инструктор по физической культуре
Декабрь	<p>Консультация: «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».</p> <p>Выставка рисунков с родителями «Моя семья – моя радость» (презентации).</p> <p>Беседа: «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях».</p> <p>Консультация: «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».</p>	Инструктор по физической культуре
Январь	<p>Консультация, рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».</p> <p>Консультация: «Дыхательная гимнастика».</p> <p>Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».</p> <p>Беседа: «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх».</p>	Инструктор по физической культуре
Февраль	<p>Спортивный праздник «День Защитника Отечества».</p> <p>Выставка военной техники детей «Защитники Отечества».</p> <p>Консультация: «Ребенок дома».</p> <p>Беседа: «Зимние прогулки».</p>	Инструктор по физической культуре
Март	<p>Физкультурный праздник «Широкая Масленица».</p> <p>Беседа: «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома».</p> <p>Беседа: «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</p> <p>Беседа: «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».</p> <p>Помощь родителей в организации «Неделя здоровья с 21 по 25 марта».</p>	Инструктор по физической культуре
Апрель	<p>Консультация: «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</p> <p>Рекомендации «Физкульт-Ура».</p> <p>Консультация: «Босиком за здоровьем».</p> <p>Консультация: «Движение и здоровье».</p> <p>Беседа, рекомендации «Красивая осанка».</p>	Инструктор по физической культуре

Май	<p>Фотовыставка «Спорт, спорт, спорт».</p> <p>Консультация: «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка».</p> <p>Праздник физкультурно-музыкальный «День Победы».</p> <p>Рекомендации «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре».</p> <p>Беседа: «Осторожно – Лето».</p> <p>Родительское собрание «Наши достижения».</p>	Инструктор по физической культуре
Июнь	<p>Выставка поделок ко дню защиты детей.</p> <p>Спортивный праздник посвященный «Дню защиты детей».</p>	

План работы с родителями на 2022 – 2023 учебный год

Месяц	Формы работы	Ответственный
Сентябрь	<p>По запросам индивидуальные беседы – консультации по результатам мониторинга детей на начало учебного года.</p> <p>Оформление папок передвижек для родителей «Одежда и обувь детей на физкультурных занятиях».</p>	Инструктор по физической культуре
Октябрь	<p>День открытых дверей.</p> <p>Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье» в целях выявления спортивных предпочтений в семье.</p> <p>Информационная ширма: гимнастика для придания бодрости.</p> <p>Информация на родительский стенд: Консультация: «Оздоровление детей в детском саду».</p>	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	<p>Информация на родительский стенд: Консультация: «Закаливание детей дома».</p> <p>Оформление папок – Игры – оздоровления. «Приключения – МЯЧИКА – ЁЖИКА».</p>	Инструктор по физической культуре
Декабрь	<p>Информационная ширма: «Дыхательная гимнастика».</p> <p>Информация на родительский стенд: Консультация: «Для чего ребенку нужен режим дня».</p> <p>Оформление папок передвижек - «Игротерапия в детском саду и дома».</p>	Инструктор по физической культуре
Январь	<p>Информационная ширма: Корректирующая гимнастика: плоскостопия и нарушения осанки.</p>	Инструктор по физической культуре

	<p>Информация на родительский стенд: Консультация: «Готовим детей к эстафете».</p> <p>Внедрение нестандартного оборудования к проведению игр большой и средней подвижности.</p> <p>Спортивный праздник: «Всех пап, всех мам приглашаем в гости к нам».</p>	культуре
Февраль	<p>Анкетирование.</p> <p>Информационная ширма: «Использование гимнастических мячей – при нарушении осанки».</p> <p>Папка – передвижка: «Пальчиковые игры».</p> <p>Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».</p> <p>Информация на родительский стенд: «Как провести выходной день с пользой».</p> <p>Спортивные праздники посвященные Дню Защитника Отечества.</p>	Инструктор по физической культуре
Март	<p>Неделя здоровья.</p> <p>Выставка детских работ: «Любим спортом заниматься».</p> <p>Папка передвижка: «Береги здоровье с молодую».</p> <p>Информация на родительский стенд: «Семь великих и обязательных НЕ».</p> <p>Спортивный праздник с мамами: «Будем делать все как МАМА».</p>	Инструктор по физической культуре
Апрель	<p>День открытых дверей.</p> <p>Фотовыставка: «Олимпийские надежды – нынче ходят в детский сад».</p> <p>Информация на родительский стенд: Консультация для родителей «Правильный режим дня».</p> <p>Папка передвижка: «Подвижные игры в семье».</p>	Инструктор по физической культуре
Май	<p>Индивидуальные беседы по запросам родителей, по результатам мониторинга по физическому развитию.</p> <p>Папка передвижка: «Детские глазки, как им помочь?».</p> <p>Праздник физкультурно-музыкальный «День Победы».</p>	Инструктор по физической культуре

5. Программно- методическое обеспечение Программы

Перечень программ	1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. М. Мозаика –
--------------------------	---

	Ситнез 2010г.
Перечень пособий	<p>1. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>2. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: конспекты занятий М.:М-С, 2010</p> <p>3. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: конспекты занятий. -М.: Мозаика-Синтез, 2010</p> <p>4 Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: конспекты занятий. М.: Мозаика-Синтез, 2009.-.</p> <p>5. Степаненкова ,Э. Я. Методика физического воспитания М., 2005. 6. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр: методическое пособие М.: Мозаика-Синтез, 2010</p> <p>7. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр: методическое пособие. Мозаика- Синтез, 2011</p> <p>8. Давыдова М. Спортивные мероприятия для дошкольников. М. Вако 2007г.</p> <p>9. Аксенова З. Спортивные праздники в детском саду. М. Сфера. 2003г.</p> <p>10. Дадонова Т, Силюк Н. Зимние физкультурные праздники. М. Айрис 2006г.</p> <p>11. Филипова С, Волосникова Т. Олимпийское образование дошкольников. С-П. 2007.</p> <p>12. Харченко Т. Утренняя гимнастика в детском саду М 2010г.</p> <p>13. Прищепа С. С Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет М. 2009г.</p> <p>14. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников С-П. 2013г.</p> <p>15. Рунова М.А дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет М. 2006г.</p> <p>16. Железняк, Н.Ч. Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования</p> <p>17. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни (средняя группа) в. 2005г.</p> <p>18. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду с детьми 3-5 лет М. –С. 2016г.</p>

- | | |
|--|---|
| | <p>19. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет В. 2012г.</p> <p>20. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет М. 2012г.</p> <p>21. Кузнецова М.Н. оздоровление детей в детском саду М. 2008г.</p> <p>22. Карпушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет М. 2009г.</p> <p>23. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки М. 2014г.</p> <p>24. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье М. 2013г.</p> <p>25. Сулим Е.В. Зимние физкультурные занятия с детьми 5-7 лет М. 2011г.</p> |
|--|---|