



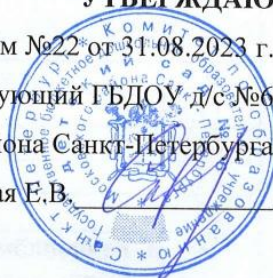
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №6 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ д/с №6
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 (2023-2024) от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

приказом №22 от 31.08.2023 г.
Заведующий ГБДОУ д/с №6
Московского района Санкт-Петербурга
Сырковская Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционной направленности по физическому развитию детей
с нарушением зрения (слабовидящих детей, с амблиопией, с косоглазием)

Срок реализации программы 1 год.

АВТОРЫ:

Сабирзянова Оксана Анатольевна

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, Инерцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Санкт-Петербург
2023

Содержание		
I. Целевой раздел		
		3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы Программы	5
1.4	Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с нарушением зрения.	6
1.5	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Рабочей Программы	6
II. Содержательный раздел		
2.1	Содержание и задачи образовательной деятельности в области «Физическое развитие	7
	2 до 3 лет	9
	3 до 4 лет	11
	4 до 5 лет	18
	5 до 6 лет	25
	6 до 7 лет	32
2.2.	Физическое развитие слабовидящих и с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушением зрения) обучающихся	35
2.3.	Программные коррекционно-компенсаторные задачи образовательной области «Физическое развитие»	35
2.4.	Развитие физической готовности к обучению в образовательной организации	37
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	38
2.6	Реализуемые образовательные технологии методики	39
2.7	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников, со специалистами.	43
III. Организационный раздел		
3.1	Оздоровительная работа	47
3.2	Планирование образовательной деятельности	47
3.3	Описание материально-технического обеспечения рабочей программы	50
3.4	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	51
3.5	Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды	52
	Приложение:	
1	График учебного процесса, учебный план, годовое распределение нагрузки.	
2	Расписание образовательной деятельности.	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ детский сад №6 разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Конвенции о правах ребенка;
- «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 (Постановление от 20.06. 2022 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20»);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014);
- Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ (детей с нарушением зрения);
- Устава ГБДОУ Детский сад № 6 Московского района Санкт-Петербурга.
- Рабочая программа составлена инструктором по физической культуре детского сада №6 для детей с нарушением зрения Сабирзяновой О.А. Срок реализации программы – 1 год (2023–2024 учебный год).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса воспитанников ДОУ.

Содержание программы направлено на формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель реализации Программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и

социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи Программы:

1. реализация содержания АОП ДО;
2. коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
3. охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
4. обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
5. создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
6. объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
7. формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
8. формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
9. обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья, обучающихся с ОВЗ;
10. обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

1.3 Принципы и подходы программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических

работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.

5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество Организации с семьей.

7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

1.4 Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с нарушением зрения:

1. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся с нарушениями зрения: Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями зрения, оказанию психолого-педагогической, тифлопедагогической и¹⁷ медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи)

2. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования слепых, слабовидящих, обучающихся с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушениями зрения): открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. Развивающее вариативное образование: содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и потенциальных зрительных возможностей ребенка.

4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся с нарушениями зрения посредством различных видов детской деятельности. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие слепых, слабовидящих, обучающихся с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушениями зрения) тесно связано с речевым, социально-коммуникативным, художественно-эстетическим, физическим, предметно-пространственной ориентировкой, зрительным восприятием. Содержание

образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями.

5. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу, за ней остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

6. Принцип научной обоснованности и практического применения тифлопсихологических и тифлопедагогических изысканий в области особенностей развития обучающихся с нарушениями зрения, коррекционной, компенсаторно-развивающей, коррекционно-развивающей работы с данной категорией обучающихся: адаптированная программа определяет и раскрывает специфику образовательной среды во всех ее составляющих в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями обучающихся с нарушениями зрения и их особыми образовательными потребностями: развивающее предметное содержание образовательных областей, введение в содержание

образовательной деятельности специфических разделов педагогической деятельности; создание востребованной детьми с нарушениями зрения развивающей предметно-пространственной среды; обеспечение адекватного взаимодействия зрячих педагогических работников с ребенком с нарушениями зрения; коррекционно-развивающую работу.

1.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации и освоения АОП ДО для слабовидящих и обучающихся с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушениями зрения)

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений, обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

1.6 Общая характеристика детей с нарушением зрения

Комплектование в группы компенсирующей направленности осуществляется в соответствии с возрастом детей. Соотношение мальчиков и девочек в группах непостоянное и,

зачастую, неравномерное. Все дети, поступающие в ГБДОУ, имеют различные формы зрительных нарушений: косоглазие, амблиопия, гиперметропия, миопия, астигматизм, атрофия ЗН и др. Эти дети нуждаются в комплексной лечебно-восстановительной и коррекционно-воспитательной работе с учетом своеобразия их развития, состояния зрения и здоровья.

Классификация детей с нарушением зрения (по остроте зрения)

Слабовидящие дети: в эту группу входят дети, у которых на фоне органических поражений зрительной системы или анатомического несовершенства органа зрения острота зрения на лучшем или единственном глазу от 0,05 до 0,4 (в условиях оптической коррекции). При малой степени слабовидения острота зрения не меньше 0,3, поле зрения без отклонений или концентрически сужено до 40 градусов; при средней степени – острота зрения находится в пределах 0,1-0,3, поле зрения от 20 до 40 градусов при отсутствии скотом в центральной зоне; при высокой степени – острота зрения 0,05-0,09, поле зрения от 10 до 20 градусов, или имеются множественные скотомы. Направленность офтальмо-гигиенических мероприятий в процессе воспитания и обучения слабовидящих детей выражается в поддержке и развитии всех структур зрительной системы, стабилизации и повышении зрительной работоспособности; в совершенствовании функционирования зрительного анализатора;

в профилактике осложнений глазных заболеваний, ухудшения зрительных функций, профилактике зрительного утомления в процессе зрительного труда.

Дети с функциональными расстройствами: Миопия, гиперметропия, астигматизм, косоглазие, амблиопия, функциональными дисбинокулярность. расстройствами Целью лечебно-восстановительных мероприятий для этой группы детей являются достижение ортофории (правильное положение глаз), устранение амблиопии (восстановление остроты зрения), развитие бинокулярного зрения, коррекция аметропии для повышения остроты сниженного зрения каждого глаза и обеспечения оптимальных условий для зрительного восприятия с различных расстояний двумя глазами

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание и задачи образовательной деятельности в области

«Физическое развитие».

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются: создание условий для повышения двигательной активности ребенка, укрепления здоровья, охраны и повышения функциональной деятельности сохранных анализаторов, развитие различных видов двигательных умений, ходьбы как естественного способа передвижения в пространстве, освоение основ безопасного поведения:

1. В сфере повышения двигательной активности педагогические работники организуют и

проводят различные виды массажа частей тела ребенка, гимнастические упражнения, поддерживают инициативность ребенка в движениях. Педагогические работники организуют предметно-пространственную среду таким образом, чтобы она побуждала и обеспечивала ребенку безбоязненное, уверенное, самостоятельное перемещение в ней доступным способом, как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории, для удовлетворения естественной потребности в движении. Педагогические работники создают музыкальную среду, повышающую инициативность ребенка в музыкально-ритмических движениях и упражнениях. Обращаясь к ребенку, они побуждают и способствуют освоению им опыта перемещения в пространстве на голос человека. Особое внимание педагогические работники уделяют профилактике или преодолению ребенком стереотипных движений. Педагогические работники вовлекают ребенка в игры с обычными и звучащими мячами, с яркими цветными лентами, предметами, стимулирующими развитие моторики, в том числе и мелкой, рук, зрения в целом и отдельных зрительных функций.

2. В сфере укрепления здоровья обучающихся, охраны и повышения функциональной деятельности сохраненных анализаторов педагогические работники организуют правильный режим дня, приучают обучающихся к соблюдению правил личной гигиены, создают предметную, предметно-пространственную среду, предупреждающую ослепление, зрительное напряжение, среду, безопасную для рук (пальцев, кожных покровов) как органов осязания. Педагогические работники внимательно относятся к охране (предупреждение воспаления, травм) и развитию функций зрения, органов слуха, обоняния, осязания: контролируют, чтобы ребенок бодрствовал в очках (назначение врача), чтобы очки не вызывали болевых ощущений, следят за чистотой оптики.

3. В сфере развития различных видов двигательных умений, ходьбы как естественного способа передвижения в пространстве педагогический работник особое внимание уделяет освоению ребенком "схемы тела", развитию способности дифференцировать части тела, выполнять ими движения и двигательные действия; способности действовать двумя руками с освоением умений хлопать в ладоши, брать предмет двумя руками, держать по одному предмету в каждой руке, одной рукой удерживать, другой - действовать. Педагогические работники стремятся к тому, чтобы слабовидящий и с пониженным зрением ребенок осваивал двигательные умения в соответствии с возрастом (поднимать и удерживать голову, поворачивать ее, переворачиваться со спины на живот и наоборот, ползать на четвереньках, садиться, стоять с поддержкой и без нее, ходить). Особое внимание педагогические работники уделяют освоению ребенком различных пространств Организации, группового помещения, участка с опытом движения в знакомом пространстве, с преодолением препятствий (искусственных, естественных).

Важное место уделяется освоению ребенком умений правильной ходьбы. Педагогические

работники стремятся к развитию интереса к ходьбе, к обогащению положительных переживаний, связанных с достижением цели посредством ходьбы.

4. В сфере формирования навыков безопасного поведения педагогические работники создают в Организации безопасную, безбарьерную среду, а также предостерегают обучающихся от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Содержание педагогической работы по освоению воспитанниками младшей группы образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Задачи	Способы и средства реализации
2-3 года	Способствовать приобретению детьми опыта в двигательной деятельности, развитию у них основных движений, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	-планировать двигательную активность детей с приоритетом на развитие локомоторных движений, связанных с формированием бега, прыжков, бросания; -включать в организацию жизни детей физические упражнения для развития динамического и статического равновесия при перемещении в пространстве, при движении в различных условиях; -обеспечивать при организации двигательной активности детей обязательность учёта упражнений на укрепление различных мышечных групп с целью развития соответствующих нервных центров по управлению их работой и выработки за счёт укрепления мышц кистей и развития произвольности управления их движениями в разнообразных действиях (прокатывании, продвижении, бросании, ловле) с различными предметами (мячами разных размеров, в том числе массажными, кубиками, шишками и т. д.); -создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, поощрять и поддерживать её, оказывая детям необходимую помощь.

Методы передачи сведений и информации, знаний

Словесные методы: объяснение, беседа, разъяснение, поручение, анализ ситуаций, обсуждение.

Методы практического обучения:

- упражнения (устные, двигательные (для развития общей и мелкой моторики) и трудовые);
- приучение.

Основные средства: музыкально-ритмические движения, подвижные игры.

Методы поддержки эмоциональной активности

- игровые и воображаемые ситуации;
- похвала (в качестве аванса, подбадривания, как положительный итог, как утешение);
- придумывание сказок, рассказов, стихотворений, загадок и т.д.;
- игры-драматизации;
- сюрпризные моменты, забавы, фокусы;
- элементы творчества и новизны;
- юмор и шутка.

Методические приемы, используемые в занятии по физическому развитию

Возраст	Общеразвивающие и строевые упражнения (формирование правильной осанки)	Основные движения (развитие основных двигательных качеств детей)	Подвижные и спортивные игры и упражнения (обогащение двигательного опыта детей)
Младший возраст (2-3 года)	<ul style="list-style-type: none"> -показ; -совместное выполнение упражнений с детьми; -использование зрительных ориентиров (объемных и плоскостных); -использование различных средств худ. выразительности (интонация голоса, мимика, жесты); -проговаривание действий; - использование игровых приемов, двигательных имитаций; -импровизации под музыку; -помощь, поддержка, подбадривание 	<ul style="list-style-type: none"> -игровые имитации; -музыкальное сопровождение (звуковая регуляция движений); -показ правильного образца движений; -беседа; -прием одновременного описания и объяснения новых движений; -указания; -привлечение к уборке пособий 	<ul style="list-style-type: none"> -беседа, вопросы (при проверке имеющихся представлений об образах); -обыгрывание атрибутов; -двигательный рассказ, объяснение; -звуковые и зрительные ориентиры; -демонстрация движений в сочетании с литературным словом (стихи, загадки, зазывалки); -сюрпризные моменты; -непосредственное участие взрослого в игре; -подбадривание, коллективная похвала

Содержание педагогической работы по освоению воспитанниками второй младшей группы образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Цели	Основные задачи
3—4 года	1. Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	-содействовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности; укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки; -обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня: создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку; -создавать условия для игр с мячом; -обогащать двигательный опыт детей; -обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей; -укреплять здоровье детей: предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка; -укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
	2. Содействовать своевременному развитию деятельности	-развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость)
	3. Содействовать своевременному формированию основ культуры здоровья	-совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения; -начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена); -формировать начальные представления о правилах безопасного поведения
	4. Содействовать своевременному развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности	-формировать основы культуры здоровья; -формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих.

4. Содействовать своевременному развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности	-приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.
--	--

Для детей возраста от 3 до 4 лет планируют занятия по физической культуре 3 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель: сентябрь и май.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть 2-3 мин, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть 10мин (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть 2-3 мин, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным

способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

Физическая культура с учетом возрастных особенностей детей вторая младшая

группа (от 3 до 4 лет)

Задачи физического развития:

- □ Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- □ Приучать ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- □ Приучать действовать совместно.
- □ Приучать строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- □ Приучать отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину.
- □ Закреплять умение отталкивать мячи при катании, бросании.
- □ Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- □ Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- □ Приучать сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Приучать реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Развитие игровой деятельности: цели и задачи

Создание условий для развития игровой деятельности детей.

- Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры.
- Развитие у детей интереса к различным видам игр.
- Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).
- Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

Подвижные игры

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

- 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.

- Развивать активность детей в двигательной деятельности.

- □ организовывать игры со всеми детьми группы.

- Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений

Основные положения при выполнении движений

Основная стойка: стоять прямо, касаясь стены одновременно затылком, обеими лопатками, плечами, ягодицами, пятками. Пятки вместе, носки врозь, ноги в коленях не сгибать. Живот подобран, плечи и руки опущены вниз, пальцы полусогнуты и прижаты сбоку к бедрам (формирование правильной осанки). Стойка ноги врозь (на ширину плеч), руки на поясе. Обычное положение стоп, стопа на себя, стопа от себя. Положения рук: руки вперед, вверх, в стороны, на пояс, за спину. Положение ладоней: кверху, книзу, внутрь, пальцы- сжатые в кулак, прямые. Положение сидя, лежа

Построения и перестроения

Свободное построение: в рассыпную, в колонну по одному, в круг (с помощью взрослых), повороты направо, налево (по звуковому сигналу).

Основные движения

Ходьба, упражнения в равновесии. Ходьба обычная, на носках, за воспитателем на звук, по специальной дорожке, по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2.5м), по доске, гимнастической скамейке (приставляя пятку одной ноги к носку другой), по ребристой доске, перешагивание через предметы.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному (не сталкиваться друг с другом).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, в определенном направлении. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками; перебрасывание мяча друг другу, подбрасывание озвученного мяча вверх. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание в цель.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), пролезание в обруч. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) (учиться хвататься за перекладину во время лазания, не пропуская реек).

Прыжки (при отсутствии офтальмологических показаний) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, прыжки через невысокие предметы, в длину с места (через ручеек).

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать

их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Сжимать кисти в кулак. Для ног: подниматься на носки, приседать, держась за опору, без нее, приседать, вынося руки вперед; поднимать поочередно и опускать ноги, согнутые в коленях.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворот туловища в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Подвижные игры

с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». **подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,

«Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Пузырь».

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель: сентябрь и май.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть 2-3 мин, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть 10мин (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть 2-3 мин, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и

физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

Содержание педагогической работы по освоению воспитанниками средней группы образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Цели	Основные задачи
4—5 лет	1. Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	<ul style="list-style-type: none"> -содействовать полноценному физическому развитию: продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; -обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; -начать знакомить детей с элементами спортивных игр; -обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети; создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. -совершенствовать умение держать равновесие; -совершенствовать выполнение основных движений; -укреплять здоровье детей: создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; -укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за её поддержанием во время разных видов деятельности; -оберегать нервную систему ребёнка от стрессов и перегрузок.
	2. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития	-развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).
	3. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы здоровья	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих; -давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; -знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность занятия не более 20 минут, 3 раза в неделю.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель:

сентябрь и май.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания

и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных

групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит

из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части

занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей.

В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической

культуре. Приём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей,

гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на

комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом.

У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Задачи физического развития:

- 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
- Приучать бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, обучать ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- Обучать перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой
- обучать энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- 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).
- обучать построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Обучать выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.

Развитие игровой деятельности

- Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр.
- Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).
- Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

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.
- Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, врассыпную. Ходьба с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола.

Бег. Бег обычный, на носках, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, дистанции, со сменой ведущего

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на

другой вправо и влево). Передвижение по стенке приставным шагом вправо и влево.

Прыжки (при отсутствии офтальмологических показаний). Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

Катание, бросание, ловля, метание. прокатывание мяча на полу в определенном направлении. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Формирование правильной позы при метании, размахе и броске. Метание предметов на дальность, в цель.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

На ориентирование. Ходьба и без за перемещающимся звуковым ориентиром

Подвижные игры

С **бегом**. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц»,

«Ловишки». С **прыжками**. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике». **ползанием и лазаньем**.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С **бросанием и ловлей**. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание**. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Найди свой цвет»

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные игры. Знакомство с элементами баскетбола, футбола

Построения и перестроения

Свободное построение: врассыпную, в колонну по одному, в круг (с помощью взрослых), повороты направо, налево (по звуковому сигналу).

Основные движения

Ходьба, упражнения в равновесии. Ходьба обычная, на носках, за воспитателем на звук, по специальной дорожке, по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2.5м), по доске, гимнастической скамейке (приставляя пятку одной ноги к носку другой), по ребристой доске, перешагивание через предметы.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному (не сталкиваться друг с другом).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, в определенном направлении. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками; перебрасывание мяча друг другу, подбрасывание озвученного мяча вверх. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание в цель.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), пролезание в обруч. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) (учиться хвататься за перекладину во время лазания, не пропуская реек).

Прыжки (при отсутствии офтальмологических показаний) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, прыжки через невысокие предметы, в длину с места (через ручеек).

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Сжимать кисти в кулак. Для ног: подниматься на носки, приседать, держась за опору, без нее, приседать, вынося руки вперед; поднимать поочередно и опускать ноги, согнутые в коленях.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворот туловища в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Подвижные игры

с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот»,

«С кочки на кочку». **подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,

«Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Пузырь».

Содержание педагогической работы по освоению воспитанниками старшей группы образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Цели	Основные задачи
5—6 лет	1.Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	<ul style="list-style-type: none"> -содействовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; -продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; -обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; -обучать детей технике выполнения основных движений; -обеспечивать безопасность жизнедеятельности; -укреплять здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; -следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; -укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); -избегать перегрузки организованными занятиями; -развивать самоконтроль
	2.Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности	<ul style="list-style-type: none"> -поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня; -обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх; -дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде

<p>3. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания</p>	<ul style="list-style-type: none"> -формировать основы культуры здоровья: рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; -знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учитывать предвидеть простейшие последствия собственных действий; -закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь); -передать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; -формировать осознанное выполнение требований безопасности; -поддерживать проявления осторожности и осмотрительности
<p>4. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, Закладывают основы личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

Физическая культура с учетом возрастных особенностей детей

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи физического развития:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
 - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Создавать условия для овладения умения бега наперегонки, с преодолением обучать лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
 - Создавать условия для овладения правильного замаха с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
 - развивать ориентированность в пространстве.
 - Создавать условия для закрепления умением владения элементами 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.
 - Развитие игровой деятельности
 - Создание условий для развития игровой деятельности детей. Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр.
 - Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).
 - Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

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.
 - обучить элементам спортивных игр.
 - Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.
 - Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

Задачи физического развития детей 5-6 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. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
 - Закреплять навыки перелазания с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
 - Совершенствовать быстрое перестроение 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.
-
- **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Возраст	Задачи	Способы и средства реализации
5—6 лет	Способствовать приобретению детьми опыта в двигательной деятельности, развитию у них основных движений, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, формированию начальных представлений о некоторых видах спорта	<p>-использовать разнонаправленные, разноимённые движения руками, руками и ногами с целью развития координации;</p> <p>-создать условия для выработки гибкости двигательного навыка (организовать различные ситуации выполнения движения, обучая детей действовать целесообразно);</p> <p>-практиковать словесные инструкции при выполнении детьми движений, постепенно заменяя ими наглядный показ;</p> <p>-в развитии движений делать акцент на упражнениях, связанных с развитием выносливости, общей физической работоспособности;</p> <p>-создать условия для развития у детей самостоятельности в двигательной активности;</p> <p>-практиковать проведение гимнастики для глаз с целью профилактики снижения остроты зрения в условиях возросшей зрительной нагрузки;</p> <p>-вводить дежурство на физкультурных занятиях, поручая</p>

		<p>детям самостоятельно подбирать пособия для занятий (нужной величины, в нужном количестве, размещая в нужном месте);</p> <p>-активно использовать подвижные игры с элементами соревнования, командные игры, игры с элементами спортивных игр (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей).</p>
--	--	---

Объем реализации части Программы, формируемой участниками образовательного процесса - не более 40% от общего объема Программы. Программа разработана на основе адаптированной программы для детей дошкольного возраста (для детей с нарушением зрения) под редакцией А.М. Витковской, Л.Б. Баряевой.- Спб, 2016.

Детский сад №6 реализует следующие парциальные программы, технологии для детей подготовительной группы:

1. «Физическая культура для дошкольников», автор Л.И. Пензулаева
2. «Ритмические сказки для дошкольников», автор Н.М. Павлова.
3. «Игровой стретчинг для дошкольников», автор Е.В. Сулим

Основными задачами программы «Ритмические сказки» являются: создание условий для развития двигательной познавательной активности, формирование здоровьесберегающего поведения детей, воспитание желания учиться управлять своим телом под музыку.

Основными задачами программы «Игровой стретчинг» являются: развитие воображения в процессе освоения двигательных действий, развитие гибкости и координации, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, равновесия, моторики.

Выделяются следующие методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1.Наглядные методы, к которым относятся

-имитация (подражание);

-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

-использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия,

чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

разные виды занятий по физической культуре
физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

Возраст	Общеразвивающие и строевые упражнения (формирование правильной осанки)	Основные движения (развитие основных двигательных качеств детей)	Подвижные и спортивные игры и упражнения (обогащение двигательного опыта детей)
Старший Возраст (5-7 лет)	<ul style="list-style-type: none"> -использование игровых команд, заданий на построение (с элементами соревнований); -указания; -частичный показ, одновременное описание и объяснение упражнений; -показ упражнений подготовленным ребенком (для стимуляции детской изобретательности и творчества); -использование счета и словесных комментариев в ритме и темпе упражнений; - прием самоконтроля; -использование звуковых и зрительных ориентиров; -оценка действий детей (индивидуальная, коллективная); -привлечение к уборке и расстановке пособий <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использование естественных ориентиров; -использование звуковых сигналов к началу и окончанию действий; -игровые задания соревновательного типа; -использование стимулирующих ориентиров; -постановка задачи, вопросов; -частичный показ; -поэтапное объяснение в сочетании с краткими указаниями; -побуждение к самостоятельному выполнению движений, действий; -оценка действий, анализ, поощрение; 	<ul style="list-style-type: none"> -использование средств худ. выразительности (считалок, зазывалок, стихов, загадок), беседа, вопросы; -зрительные и звуковые ориентиры, сигналы; -назначение на главную роль водящего; -опосредованное руководство; -личный пример взрослого в игре; -поощрение инициативы детей в организации и проведении коллективных игр и упражнений; -поощрение двигательного творчества; -соревновательный игровой прием; -индивидуальная и коллективная похвала.

		- индивидуальна я похвала	
--	--	---------------------------------	--

Содержание педагогической работы по освоению воспитанниками подготовительной группы образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Цели	Основные задачи
6—7 лет	1.Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	-содействовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; -продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; -обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; -обучать детей технике выполнения основных движений; -обеспечивать безопасность жизнедеятельности; -укреплять здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; -следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; -укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода); -избегать перегрузки организованными занятиями; -развивать самоконтроль
	2.Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности	-поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня; -обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх; -дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде

<p>3. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания</p>	<p>-формировать основы культуры здоровья: рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; -знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий; -закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь); -передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; -формировать осознанное выполнение требований безопасности; -поддерживать проявления осторожности и осмотрительности</p>
<p>4. Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности</p>	<p>-приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.</p>

По действующему СанПиН возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность занятия не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Один раз в неделю для детей 6-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Возраст	Задачи	Способы и средства реализации
6—7 лет	Способствовать развитию у детей основных движений, становлению у них целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, формированию начальных представлений о некоторых видах спорта	<ul style="list-style-type: none"> -при планировании образовательной работы по физическому развитию делать акцент на формирование у детей навыков самоконтроля точности выполнении движений; -при организации образовательного процесса в обязательном порядке включать в него упражнения, направленные на развитие скоростных и координационных способностей, выносливости; -практиковать самостоятельную организацию детьми подвижных игр; -практиковать выполнение основных движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности с целью овладения детьми различными по характеру движениями (плавными и резкими, грациозными и нарочито неуклюжими, бодрыми и расслабленно-ленивыми и т. д.); -продолжать использовать командные подвижные игры с элементами соревнования, с элементами спортивных игр

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

В подготовительных группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики,

экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

2.2 Физическое развитие слабовидящих и с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушениями зрения) обучающихся.

Основными задачами образовательной деятельности является создание условий для:

- для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- овладения подвижными играми с правилами;
- обеспечения развития адаптационно-компенсаторных механизмов.

2.3 Программные коррекционно-компенсаторные задачи образовательной области "Физическое развитие" с развитием у слабовидящего и с пониженным зрением ребенка адаптационно-компенсаторных механизмов.

Повышение двигательного потенциала и мобильности:

1. Развитие потребности обучающихся в движениях, потребности в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и детализированных чувственных образов о движениях (крупных и тонко координированных); развитие регулирующей и контролирующей функций зрения при выполнении движений; развитие физических качеств. Формирование элементарных представлений о значении физических упражнений и занятиях физкультурой, знаний о спортивном оборудовании и способах его использования.

2. Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы. Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

3. Расширение объема движений (с учетом факторов риска), их разнообразия. Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

4. Развитие зрительно-моторной координации, повышение контролирующей и

регулирующей роли зрения в движении. Развитие и совершенствование координации, функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).

5. Развитие потребности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

6. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, наращиванию мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.

7. Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закалывающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физические упражнения на прогулке.

8. Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей:

охрана и развитие зрения; развитие дыхательной системы - формирование умений правильного дыхания, развитие объема легких. Поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушениями зрения. Обеспечение оптимальной двигательной активности в период бодрствования; воспитание потребности в самостоятельности и инициативности организации физических упражнений (разных видов). Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и миру.

Привитие потребности в подвижных играх.

Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического):

1. Формирование культурно-гигиенических навыков:

формирование знаний и представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических действий; формирование компенсаторных способов (в том числе алгоритмизации) выполнения утилитарных практических действий; формирование представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение сенсорного опыта.

2. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье:

формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека;

формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями; развивать интерес к изучению своих физических, в том числе зрительных, возможностей; способствовать становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз; расширение элементарных знаний по вопросам охраны зрения.

3. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности:

расширение и уточнение представлений о некоторых видах опасных ситуаций, связанных при нарушениях зрения с наличием препятствий в предметно-пространственной среде; о способах безопасного поведения в различных видах детской деятельности (трудовой, продуктивной, двигательной, музыкально-художественной); обогащение опыта преодоления естественных и искусственно созданных препятствий в условиях нарушенного зрения; обучение правилам безопасного передвижения в подвижной игре; формирование умения останавливаться при движении по сигналу педагогического работника ; формирование умения и обогащение опыта соблюдения дистанции при движении в колонне; формирование элементарных знаний о противопоказанных для здоровья (зрения) факторов, связанных с состоянием зрительного анализатора; формирование представлений об ориентирах, обеспечивающих регуляцию и контроль при выполнении действий и движений, формирование умений их использовать

2.4 Развитие физической готовности к обучению в образовательной организации:

1. Развитие двигательной активности и мобильности. Развитие общей и зрительно-двигательной координации. Развитие способности к саморегуляции, самоконтролю организации и выполнения движений. Обогащение опыта проявления активности, инициативности, самостоятельности в двигательной деятельности.

2. Совершенствование динамической организации действий рук (динамический праксис рук). Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений типа "кулак-ладонь", "кулак-ребро", "кулак-ребро-ладонь", "ладонь-ребро-кулак",⁵⁷ "последовательное касание стола пальцами". Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти

3. Развитие чувства кисти, мышечной силы кисти и пальцев. Обогащение опыта игровых упражнений с использованием утяжеленного мяча, мячей (предметов) разной упругости.

4. Развитие навыков осанки.

Виды детской деятельности:

1. Виды детской деятельности в условиях непосредственно образовательной деятельности с обеспечением физического развития слабовидящего обучающегося и обучающегося с пониженным зрением: -занятия физической культурой (по медицинским показаниям адаптивной); -физкультурно-оздоровительные занятия в течение дня: утренняя гимнастика, двигательные

разминки (динамические паузы) между статическими видами деятельности, подвижные игры на координацию и равновесие, воздушные ванны и дыхательная гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке; -занятия ритмикой; -подвижные игры; -упражнения на прaxis рук, массаж кистей и пальцев; -упражнения в ходьбе; -труд: ручной труд, труд в природе с использованием орудий; -слушание рассказов, детских литературных произведений об основных движениях, о занятиях физическими упражнениями.

2. Виды детской деятельности в условиях образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах с актуализацией физического дошкольника с нарушениями зрения: -самообслуживание с выполнением культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения; -спонтанные игры-упражнения с подручными атрибутами (мячи, ленты, обручи); -спонтанные ритмические, танцевальные движения под музыку; - досуговая деятельность.

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к

проявлению инициативы и творчества.

2.6 Реализуемые образовательные технологии и методики

Инновационные педагогические технологии.

№	Название используемой технологии, или элементов технологии.	Группы, в которых используется технология.	Подтверждение (закл ючениями, открытыми уроками, выступлениями на семинарах)
1.	<p>Здоровьесберегающие технологии: - физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.); - обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)</p>	Все возрастные группы	<p>Здоровьесберегающ ие технологии, используемые в ДОУ многочисленны и разнообразны, без них практически не обойтись. К таким технологиям можно отнести: - утренняя гимнастика; гимнастика пробуждения; пальчиковые гимнастики; гимнастика для глаз (пальминги); динамические паузы; физкультминутки; - самомассажи; психогимнастика</p>

2.	Информационно-коммуникационные технологии Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).	Дети среднего и старшего дошкольного возраста	Презентационный материал для работы с детьми: -«Зимние Олимпийские игры» - «История Олимпийских игр» -«Спортивные игры» Презентационный материал для работы с педагогами и родителями: «Подвижная игра как средство здоровьесбережения у дошкольников» -«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» «Физкультурный уголок в ДОУ»
3.	Личностно-ориентированные технологии. В ДОУ создаются условия личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. К личностно-ориентированным технологиям можно отнести и гуманно-личностные технологии, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи ребенку с ослабленным здоровьем, в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.	С детьми всех возрастных групп	Самостоятельная двигательная деятельность в режиме дня. Индивидуальная работа с детьми. Коррекционно-развивающая работа с детьми (плоскостопие, нарушение осанки) - Индивидуальный подход к детям во время ННОД (вышедших после болезни, ослабленных, вновь прибывших в ДОУ) - Посещение комнаты релаксации с тревожными детьми, детьми не желающими заниматься.
4.	Игровая технология	Все возрастные группы.	Практически все работа в ДОУ строится на игровых технологиях.

Здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Динамические паузы (физкультурные минутки и паузы)	Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД
Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В саду используем лишь элементы спортивных игр.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любой удобный отрезок времени.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.
Гимнастика для глаз (физминутки на тренажёрах)	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин., во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег с разницей температуры в помещениях
Технологии обучения здоровому образу жизни		
НОД	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. старший возраст - 25-30 мин.	НОД проводятся в соответствии с программой, по которой работает сад. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Коррекционные технологии		
Технологии музыкального воздействия (Музыкотерапия)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Медико-профилактические (<i>Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями</i>)		
умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Ежедневно после сна (вода комнатной температуры). Дошкольные группы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры умывания и дать детям элементарные знания о том, что водные процедуры важны для здоровья
Ходьба босиком	Все дети. Ежедневно в помещении	Дети ходят босиком в группе – после сна ежедневно. Дети должны знать, что ходьба босиком по полу закаляет организм и профилактирует плоскостопие

Облегченная одежда	Все дети. Ежедневно.	Провести беседу с детьми и родителями о важности одежды как для взрослого человека, так и для ребёнка: из чего она сшита, как часто нужно стирать и т. д.
Фитотерапия и Витаминотерапия 2 раза в год (осень, весна)		
Витаминоизация 3-х блюд	Ежедневно для всех детей	Витаминотерапия — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них. Дети с удовольствием пьют соки, чай, отвары, компоты и кисели, даже ягоды, добавленные в пищу, тоже являются одним из элементов в профилактической фитотерапии.

2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников, другими специалистами

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1.Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности.

2.Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Йога в домашних условиях».

3.Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга.

4.Инструктор по физической культуре, знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей. В ходе бесед: «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего являются: Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенесших заболевания.

Глазной врач и медсестры-ортопеды определяют нагрузку для ребенка в зависимости от сложности диагноза.

Взаимодействие с воспитателями

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

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

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

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

Воспитатель- связующее звено между инструктором и родителями (проводит с ними

беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп.

Очень важно помнить, что: недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа; противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально- ритмических ощущений.

Взаимодействие с учителем-логопедом

У детей с нарушением речи физическое развитие отличается от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые воспитатели планируют согласно лексическим темам

Взаимодействие с учителем-дефектологом

Дефектолог в детском саду проводит полное и подробное обследование каждого ребенка на предмет особенностей его познавательного и социального развития, в процессе которого он определяет способности ребенка к обучению и к игре, что помогает ему организовать работу с этим ребенком так, чтобы максимально скорректировать выявленные недостатки развития.

Дефектолог повышает познавательную активность детей и при этом развивает основные психические процессы, такие как мышление, воображение, внимание, любознательность, память, восприятие, работа дефектолога совместно с ИФК направлена на формирование и развитие игровой деятельности детей, которая является главным видом деятельности для детей этого возраста, комплексное участие в досугах, днях здоровья.

Учитель-дефектолог работает в тесном контакте с врачами, воспитателями, психологом, музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию и родителями.

III. Организационный раздел

3.1. Оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–2 минуты.

3.2. Планирование образовательной деятельности Двигательный режим

Формы организации	Вторая младшая группа
Организованная деятельность	5.5-6ч/нед.
Утренняя гимнастика	5 минут Ежедневно Комплекс на 2 недели
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин
Физминутка во время занятия	1-2 мин ежедневно
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин
Подвижная игра и упражнения на прогулке	8 мин ежедневно
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8 мин ежедневно

Динамический час на прогулке	10 мин ежедневно
Непрерывная образовательная деятельность	15 мин 3р в неделю
Гимнастика после дневного сна	5 мин ежедневно
Физкультурный досуг 2ая неделя месяца	15мин 1 раз/мес
Подвижные игры во 2 половине дня, в режимных моментах	7 мин Ежедневно (2-3 игры)
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 мин

Комплексно-тематическое планирование

Период	Тема	Итоговое мероприятие
Сентябрь	Обследование (Педагогическое наблюдение) Я и детский сад. Игрушки. Признаки осени	День дошкольного работника Выставка работ (игрушки)
Октябрь	Фрукты. Овощи. Грибы. Деревья, листья. Откуда хлеб пришел	Праздник Осени. Выставка совместных поделок с родителями
Ноябрь	Домашние животные и птицы. Их детеныши.	Изготовление макета. Коллективная работа
Декабрь	Признаки зимы. Дикие животные и птицы и их детеныши. Празднование Нового года.	Новогодний праздник. Выставка поделок.
Январь	Человек. Эмоции. ЗОЖ Зимние забавы	Стенгазета
Февраль	Профессии. (инструменты). Транспорт. Защитники Отечества	Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр. Досуг «День защитника отечества»
Март	Признаки весны. Я и мама. Семья. Одежда. Обувь	Коллаж «Моя семья», открытка для мамы. Праздник 8 Марта. Коллаж «Весна Пришла»
Апрель	Дом. Мебель. Бытовая техника. Посуда	Коллективная работа-коллаж Макет комнаты
Май	Обследование (педагогическое наблюдение) Мой город.(1 Мая, 9 Мая, День города) Наша родина Россия (старший возраст)	Макет улицы. Коллективная работа.
Июнь	Здравствуй, Лето! Насекомые. Растения. Цветы.	Спортивный праздник на открытом воздухе. Выставка работ «Цветочная фантазия»

Расписание досуговой деятельности

Месяц	Название физкультурного досуга	Дата проведения
Октябрь	«Клоун в гостях у ребят»	11.10.2023
Ноябрь	«В гости к бабушке Забавушке»	15.11.2023
Январь	«Зимние забавы»	17.01.2024
Февраль	«Бравые солдаты»	21.02.2024
Март	«Масленица»	02.03.2024
Апрель	«Помогите Петушку»	11.04.2024
Май	НОД с родителями «Детский фитнес в домашних условиях» (международный день семьи 15.05)	23.05.2024

Летняя оздоровительная работа

Дата мероприятия	Название мероприятия
01.06.2024	Физкультурный досуг, посвященный Дню защиты детей
03.06.2024	Мы-туристы
06.06.2024	Квест по русским народным сказкам
8.06.2024	Квест «Морское путешествие» (8.06 всемирный день океана)
10.06.2024	Дружный день (9.06 Международный день друзей)
13.06.2024	Я люблю мороженое 9.06 Всемирный день мороженого)
15.06.2024	День подвижных игр-лучший прыгун
17.06.2024	День мяча
20.06.2024	Досуг «В мире животных» (20 июня, Международный день защиты слонов в зоопарках, 21 июня Всемирный день жирафов)
22.06.2024	Йога-путешествие (21.06 Международный день йоги)
24.06.2024	Полет на Луну
27.06.2024	«День Нептуна»
29.06.2024	Веселый мячик

**3.3. Описание материально-технического обеспечения Программы
Перечень оборудования для спортивного зала**

№	Наименование	Кол-во
1.	Доска с ребристой поверхностью	2
2.	Дуга	11
3.	Канат гладкий	1
4.	Кегли (набор)	2
5.	Контейнер для хранения мячей	1
6.	Кубики	16
7.	Лесенка столбики	1
8.	Лента короткая	32
9.	Мяч массажер малый	12
10.	Мат большой	2
11.	Мешочек с грузом	2
12.	Мячи фитболы (большие)	2
13.	Мячи малые	20
14.	Мячи средние	6
15.	Обруч малый	12
16.	Обруч большой	2
17.	Палка гимнастическая длинная	30
18.	Скакалка	10
19.	Скамейка гимнастическая	1
20.	Спорткомплекс из мягких модулей	1
21.	Стенка гимнастическая	4
22.	Стойки	3
23.	Коврик резиновый	4
24.	Флажки	17

Перечень оборудования для удовлетворения двигательной активности детей на улице

№ п.п.	Наименование	Кол-во
1.	Гимнастическая стенка	1
2.	Клюшки	2
3.	Дуги	1
4.	Оборудование для лазания и перелезания	1

3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст. Глазырина Л.Д. Москва, Владос, 2001.
2. Физическая культура дошкольникам, программные требования. Глазырина Л.Д., Москва, Владос, 2001
3. Быть здоровыми хотим. Картушина М.Ю. Москва, Сфера, 2004
4. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Ярославль, Академия холдинг, 2000
5. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Пензулаева Л.И. Москва, Просвещение, 2004
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевальная гимнастика. Санкт-Петербург. Детство-пресс, 2000
7. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Фролов В.Г. Москва, Просвещение, 2006
8. Фурмина Л.С. Развлечения в детском саду. Москва, Просвещение, 2002
9. Спортивные сказки. Шорыгина Т.Л. Москва, Сфера, 2014

Средства обучения воспитания подразделяются на следующие виды:

- печатные (методическая литература и учебные пособия, рабочие тетради здоровья, атласы видов спорта, плакаты по ЗОЖ, раздаточный материал и т.д.);
- аудиовизуальные (слайды, образовательные видеофильмы на цифровых носителях);
- наглядные плоскостные (плакаты, карты настенные, иллюстрации настенные);
- демонстрационные (муляжи осенних листьев, снежки, картинки Гимнастика в саду);
- спортивное оборудование (Обручи пластмассовые, палка деревянная, пластмассовая гимнастическая, мячи разного диаметра, набор кеглей, дуги для подлезания, коврики массажные, массажеры для ног, корректирующая дорожка, маты, скамейки для ходьбы (наклонная, с препятствиями), шведская лестница, кольцобросы, ракетки, мешочки для равновесия, скакалки детские, канат для перетягивания, флажки, разноцветные, ленты, мягкие мячи для метания, волейбольные мячи, сетка, туннели, батуты, мягкие модули).

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (с учетом особенностей воспитанников группы)

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметно-пространственная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками.

Оборудован спортивный зал и площадка на улице с различным спортивным инвентарем.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

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