

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской области  
начальная школа – детский сад № 737 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Юридический адрес: 142702, Московская область, Ленинский район, г. Видное-2, Петровский проезд, д.28  
Фактический адрес: 117279, г. Москва, улица Генерала Антонова, д. 6; тел./факс: 333-73-30; 333-22-52

Принято  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от «28» августа 2019 г

Утверждаю  
Директор ГКОУ МО НШДС №737



Рябцева Н.В.  
Приказ № 48-08 от 28.08.2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию детей

на 2019 - 2020 учебный год

Егоровская Н. Ю.,  
инструктор по ф/к

г. Видное

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Целевой раздел

1. Аннотация
2. Цели и задачи программы
3. Условия реализации программы
4. Информационно - методическое обеспечение программы.
5. Материальное обеспечение программы
6. Связь с другими образовательными областями
7. Особенности организации образовательного процесса детей с нарушением речи
8. Возрастные особенности детей дошкольного возраста
9. Ожидаемые результаты

### II. Содержательный раздел

1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие»
2. Организация образовательной деятельности, в соответствии с направлением развития Программы, в разных возрастных группах детского сада
  - 2.1. Младшая группа (3-4 года)
  - 2.2. Средняя группа (4-5 лет)
  - 2.3. Старшая группа (5-6 лет)
  - 2.4. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

### III. Организационный раздел

1. Способы проверки и формы оценки результатов освоения Программы
2. Взаимодействие с педагогами ГБОУ
3. Формы взаимодействия с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»

### Приложения

1. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми
2. Модель двигательного режима детей
3. Учебный план
4. Учебно-тематический план

## I. АННОТАЦИЯ

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155) и действующими СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ, а также примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М: Мозаика-Синтез, 2014 г.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие».

Нормативный срок освоения адаптированной рабочей программы дошкольного образования составляет от 3 до 7 лет.

Организация деятельности взрослых и детей осуществляется в основной модели организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей.

Решение образовательных задач в рамках данной модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется в виде организованной образовательной деятельности (далее ООД) (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми).

Организованная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, восприятие художественной литературы, музыкальной, двигательной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей.

Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня, длительность ее проведения зависит от возраста детей. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13(п. 11.10):

- для детей четвертого года жизни ООД – не более 15 минут;
- для детей пятого года жизни ООД - не более 20 минут;
- для детей шестого года жизни ООД - не более 25 минут;
- для детей седьмого года жизни ООД - не более 30 минут.

В соответствии с режимом дня ООД проводится с сентября по май включительно. Учебный год составляет 36 недель.

Учебно – тематический план данной рабочей программы составлен на основе Примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; образовательной технологии «Физическая культура в детском саду» (система работы с детьми дошкольного возраста), под ред. Л.И. Пензулаевой.

С целью решения приоритетных направлений работы ГБОУ подобран комплекс парциальных программ и образовательных технологий, призванных расширить рамки примерной общеобразовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»: парциальная программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, «Топ-хлоп, малыши!» Т.Сауко, А. Буренина, «Комплексы ОРУ для детей ОНР» под ред. Ю.А. Кирилловой, что позволяет добиться целенаправленной и систематической работы по полноценному физическому развитию детей и укреплению их здоровья.

Содержанием учебного плана является психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательной области - физическое развитие. Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие воспитанников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения образовательной области «Физическое развитие» с задачами, отражающими специфику данной образовательной области с психологическим сопровождением.

*Физическое развитие* включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не

наносащем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **1.1. Цель и задачи программы**

*Цель:* формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Создание условий для развития физической культуры дошкольников.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развивать физические и волевые качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями), создавать ситуации радости, удовольствия в процессе движений;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развивать интерес к спортивной жизни страны, города.

### **Направления физического развития:**

*1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- ✓ связанной с выполнением упражнений;
- ✓ направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- ✓ способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- ✓ связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*

*3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

### **Принципы физического развития:**

*1. Дидактические:*

- систематичность и последовательность;

- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2. *Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3. *Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

## 1.2. Условия реализации программы:

Программа реализуется через занятия по физической культуре и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов (Приложение).

<i>Формы образовательной деятельности</i>		
<i>Режимные моменты</i>	<i>Совместная деятельность педагога с детьми</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
<i>Формы организации детей</i>		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
<i>Формы работы</i>		
- Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Игра - Контрольно-диагностическая	- Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Игра - Контрольно-диагностическая	- Во всех видах самостоятельной деятельности детей - Двигательная активность в течение дня - Игра - Утренняя гимнастика - Самостоятельные спортивные игры и

деятельность - Экспериментирование - Занятия по физкультуре - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Проектная деятельность	деятельность - Экспериментирование - Занятия по физкультуре - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Проектная деятельность	упражнения
---	---	------------

### **Методы физического развития:**

#### *1. Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

#### *2. Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### *3. Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **Формы проведения занятий:**

- традиционные;
- игровые;
- сюжетные;
- интегрированные.
- занятие-зачет.

### **1.3. Информационно - методическое обеспечение программы.**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
2. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников. – 1997 – 88 с.– М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
3. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М: Мозаика-Синтез, 2014 г.

4. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.
5. Федеральные государственные образовательные стандарты основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Министерство образования и науки РФ, 2013 г.

#### **Наглядно-дидактический материал:**

1. Плакаты («Строение человека», «Следим за осанкой», «Упражнения для глаз»)
2. Карты-схемы («Выполни упражнение», «ОРУ»)
3. Дидактические картинки («Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»)

#### **Фонотека:**

1. «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского
2. аудиокассета «На зарядку становись!»
3. «Ёжик резиновый» муз. С. Никитин
4. аудиокассета «Звуки леса»
5. аудиокассета «Топ-хлоп, малыши!»
6. аудиокассета «Едет, едет паровоз»
7. аудиокассета «Прыг-скок»
8. аудиокассета «Хорошо в деревне летом»
9. аудиокассета «Ритмическая мозаика 2» А.И. Буренина

#### **Технические средства обучения:**

1. магнитофон

### **1.4. Материальное обеспечение программы**

**Требования к помещению для проведения занятий** соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13:

1. Помещения для занятий физическими упражнениями должны содержаться в чистоте и порядке.
2. Площади должны максимально использоваться для развития движений.
3. Естественное (искусственное) освещение помещений должно для занятий физическими упражнениями соответствовать норме.
4. Воздушно-тепловой режим должен соответствовать норме.
5. Окраска стен помещений для занятий физическими упражнениями должна соответствовать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям.



6. Покрытие пола помещения для занятий физическими упражнениями может быть деревянное (паркет) или ковровое однотонное, не синтетическое.
7. Окна в помещении для занятий физическими упражнениями должны быть защищены решетками или сеткой.

#### **Одежда и обувь занимающихся:**

1. Одежда детей и взрослых должна быть удобной, безопасной, не стесняющей движений, соответствовать условиям занятий, физической нагрузке и отвечать эстетическим представлениям о спортивной форме.
2. Обувь детей и взрослых должна быть спортивной, у детей должна обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений (резиновая подошва) и отвечать задачам занятия (чешки или кеды).
3. Одежда и обувь, предназначенные для занятий физическими упражнениями, должны быть сменными и не использоваться как повседневные.

#### **Предметно - пространственная развивающая среда**

##### **Спортивный зал (см. приложение 1):**

- Спортивное оборудование (лестницы, дуги, мячи, скамейки и др.);
- Комплект мягких модулей;
- Тренажеры;
- Мячи массажные;
- Батуты;
- Нестандартное оборудование для двигательной активности и др.

##### **Спортивная площадка:**

- Гимнастические скамейки;
- Детские лестницы – 2 пролета;
- Покрытие с разметкой для организации подвижных игр, эстафет, соревнований.

#### **1.5. Связь с другими образовательными областями**

Процесс образовательной деятельности по физическому развитию детей строится с учетом интеграции с другими образовательными областями примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы.

Пути интеграции:

- интеграция на основе лексической темой недели;
- в соответствии с задачами и содержанием психолого-педагогической работы.

<i>Область</i>	<i>Физическое развитие</i>
Художественно-эстетическое развитие	развитие музыкально - ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование художественных произведений, музыкально - ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения
Речевое развитие	развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики.
Социально-коммуникативное развитие	приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой.
Познавательное развитие	в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения различными видами детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.)

## **1.6. Особенности организации образовательного процесса детей с нарушением речи**

**Цель:** совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Основная **задача** коррекционно-педагогической работы – создание условий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Инклюзивная практика осуществляется как в процессе реализации образовательной программы, так и в ходе режимных моментов:

- индивидуальных занятий с педагогами-специалистами;
- активных действий в специально организованной среде (на прогулке, в групповом помещении, в физкультурном зале)
- фронтальных занятий;
- праздников, конкурсов, походов;
- организации взаимодействия в детско-родительских группах.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формировать пространственные и временные представления;
- развивать речь посредством движения;
- формировать различные виды познавательной деятельности;
- управлять эмоциональной сферой ребенка, развивать морально-волевые качества.

К группе лиц с ОВЗ относятся: с тяжелыми нарушениями речи, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

По степени выраженности различают речевые нарушения, требующие специального обучения.

У детей с ОНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- по развитию физических качеств (низкий уровень развития ловкости и быстроты)
- по степени сформированности двигательных навыков (отсутствие автоматизации движений, низкая обучаемость)

Для детей с ЗРР характерно: неравномерность шагов, опускание головы, полусогнутые ноги, боковое раскачивание тела, тяжелая походка.

Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, т.к. наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, т.е. работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Недостатки речи тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти. Именно поэтому упражнения на развитие мелкой моторики кистей рук занимают значительное место в процессе физического совершенствования дошкольников.

## **1.7. Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

### **Младшая группа (3-4 года)**

В возрасте 3-4 общение ребенка становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление.

Начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного взаимодействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.

Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Начинает складываться произвольное запоминание.

Начинает развиваться образное мышление.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность.

Увеличивается устойчивость внимания.

В процессе общения ребенка и взрослого, ведущим для ребенка становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; совершенствованием восприятия, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием соревновательности со сверстниками.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли.

Продолжает развиваться образное мышление. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется.

У детей продолжает развиваться восприятие.

Развивается образное мышление.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения.

Продолжает развиваться воображение, однако происходит снижение развития в этом возрасте в сравнении со старшей группой.

Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

### **1.8. Ожидаемые результаты.**

- Создание условий для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности;
- осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- овладение навыками самооздоровления;
- улучшение координации движений;
- снижение уровня заболеваемости;
- изменение уровня физической подготовленности ребенка.

## II. Содержание психолого-педагогической работы с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие, в соответствии с ФГОС ДО пункт 2.6., включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

<p><b>Перечень программ и технологий</b></p>	<p><u>Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»</u> под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.</p>
<p><b>Технологии и пособия по проблеме: «Физическое развитие»</b></p>	<p><i>Вареник Е.Н.</i> Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М. ТЦ Сфера, 2007. <i>Вареник Е.Н., С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко</i> Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. <i>Гаврючина Л.В.</i> Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. (Здоровый малыш) <i>Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н.</i> Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 104 с. <i>Картушина М.Ю.</i> Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011. –</p>

112 с.

*Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю.* Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-ПРЕСС», 2005 – 224 с.

*Кириллова Ю.А.* Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2006.

*Кириллова Ю.А.* Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2004. – 192 с. (Развитие и воспитание дошкольника).

*Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.* Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. 2007. – 208 с. (Здоровый малыш)

*Луконина Н.Н., Чадова Л.Е.* Физкультурные праздники в детском саду. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.

*Лысова В.Я., Яковлева Т.С.* Спортивные праздники и развлечения для детей младшего дошкольного возраста. – АРКТИ, 1999 – 72 с.

*Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников. – 1997 – 88 с.

*Овчинникова Т.С.* Подвижные игры, физминутки и Общеразвивающие упражнения с речью и музыкой.

*Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2013 – 128 с.

*Пензулаева Л.И.* Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.

*Пензулаева Л.И.* Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 128 с.

*Пензулаева Л.И.* Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.

Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. М.:



ТЦ Сфера, 2008. – 144 с. (Здоровый малыш).

*Суворова Т.И.* Спортивные олимпийские танцы для детей: (учебное пособие: сборник). – СПб.: Музыкальная палитра, 2009.

Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011 – 152 с.

*Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.– СПб.: «Детство-пресс», 2001.

*Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.* Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника.– 2-е изд. - М.: Просвещение, 2001.

*Щербак А.П.* Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999 – 72 с.: ил.

## **2.1. Организация образовательной деятельности, в соответствии с направлением развития Программы, в разных возрастных группах детского сада**

### **2.1.1 Младшая группа (3-4 года)**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Физическая культура*

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать

правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесию
- Учить реагировать на сигнал «беги», «лови», «Стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать игры с правилами.
- **Подвижные игры.** Поощрять самостоятельные игры с каталками, тележками, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Задачи и содержание работы	Совместная деятельность с педагогом	Формы организации детей	Примерн. объем (в неделю)	Совместная деятельность с семьей
<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений, Чтение, Рассматривание, Игра, Интегративная детская деятельность, Моменты радости.	Групповой Подгрупповой Индивидуальн.	10-15 мин.	Игра, Рассказ, Показ, Игровые упр-я Беседа.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика, Совместная деятельность взрослого и детей (СДВД) преимущественно игрового и интегративного характера,		50 мин.	Совместные занятия родителей с детьми, Физкультурный досуг, Физкультурные праздники, Конс. встречи.
Развитие физических качеств	Контрольно-диагностическая деятельность		50 мин.	

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	СДВД тематического характера, Моменты радости		10-15 мин.	
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>				
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня: - утренняя гимнастика - подвижная игра - физминутка - физкультурные упражнения - гимнастика после дневного сна - музыкальная ритмика - физкультурный досуг - физкультурный праздник	Групповой, Подгрупповой, Индивидуальн.	25-35 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений				
Развитие физических качеств				
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям				
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>				
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповой, Индивидуальн.		Домашнее задание, физкультурные занятия детей совместно с родителями в ГБОУ и дома.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных	Двигательная активность в течение дня, Подвижные игры.			

движений), воспитание культуры движений				
Развитие психофизических качеств	Игра: - Подвижная игра, - Сюжетно ролевая игра и др.			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры упражнения			

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

**Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонну по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистым дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 сек, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2-2,5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз об пол, ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазание.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см),

не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через гимнастическую скамейку. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую), через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее ОРУ 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.

**Упражнения для развития мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом 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. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачивать со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**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 и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, приставным шагом, опираясь на нее серединой ступни.

#### ***Спортивные игры и упражнения.***

**Катание на санках.** Катать на санках друг, друга; кататься с невысокой горки.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотом направо, налево.

***Подвижные игры.***

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши икот», «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».

**С 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».

## **2.1.2. Средняя группа (4-5 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, др. полезных продуктов.
- Формировать представления о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ошибках, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать

знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### *Физическая культура*

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Задачи и содержание работы	Совместная деятельность с педагогом	Формы организации детей	Примерн. объем (в неделю)	Совместная деятельность с семьей



<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игры Интегративная детская деятельность	Групповой Подгрупповой Индивидуальн.	20-25 мин.	Совместные занятия родителей с детьми, Физкультурн. досуг, Физкультурн. праздники, Мастер-класс, Консульт. встречи.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Моменты радости Контрольно-диагностическая деятельность		40-50 мин.	
Развитие психофизических качеств	Утренняя гимнастика, Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера		40-50 мин.	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	СДВД тематического характера Экспериментирование Моменты радости		20-25 мин	
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>				
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Игра, Ситуативная беседа, Рассказ, Игровая беседа, Интегративная детская деятельность, Проблемная ситуация	Групповой Подгрупповой Индивид-й	10-15 мин., а также в ходе реализации других модулей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др. (в помещении и на улице)	Игра, Рассказ, Показ, Игровое упражнение, Беседа.
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения				
Накопление опыта ЗОЖ				
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений)	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание	Групповой Подгрупповой Индивидуальн.	20 мин., а также в ходе реализации других	Совместные занятия родителей с детьми,

движений), воспитание культуры движений	Игры Интегративная детская деятельность Моменты радости Контрольно- диагностическая деятельность		модулей и организации двигательной активности в течение дня	физкульт. досуг, Физкульт. праздники, мастер- класс, консульт. встречи.
Развитие физических качеств				
Развитие интереса к спортивным играми упражнениям				
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>				
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповой Индивид-й		Игра, Рассказ, Показ, Беседа.
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровье- сберегающего поведения				
Накопление опыта ЗОЖ				
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповой Индивидуальн .		
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений				
Развитие психофизических				
	Подвижные игры,			

качеств	Сюжетно-ролевые игры и др.			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения			

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

**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, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, 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 (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, 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, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью.

**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).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), 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. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой. В вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**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 кистями 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, касаясь пальцами рук носков ног. 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.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения.

**Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки., подниматься с санками на гору.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо, налево.

**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», «Зайка серый умывается»».

**С ползанием, 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».

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

### **2.1.3. Старшая группа (5-6 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов; основываясь на сенсорных ощущениях.
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- знакомить с возможностями здорового человека.
- формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### *Физическая культура*

- продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать

через короткую и длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- учить спортивным играм и упражнениям.

Задачи и содержание работы	Совместная деятельность с педагогом	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)	Совместная деятельность с семьей
<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, Чтение литературы, Рассматривание иллюстраций, Интегративная детская деятельность, Дидактические игры, сюжетно-ролевые игры.	Групповой Подгрупповой Индивидуальн.	25-30 мин.	Совместные Физкультурные досуги, Физкультурные праздники, Мастер-класс, Консультативные встречи.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика, Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и		60 мин.	
Развитие психофизических	интегративного характера,		60 мин.	

качеств	Контрольно-диагностическая деятельность, Спортивные и физкультурные досуги, Соревновательные состязания.			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	СДВД тематического характера, Проектная деятельность, Дидактические игры, Сюжетно-ролевые игры, Подвижные игры (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		25-30 мин.	
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>				
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповой Подгрупповой Индивидуальн.	50 мин.	Аналогичные формы работы
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений				
Развитие психофизических качеств				
Развитие интереса к СИ и упражнениям				
Развитие ценностного отношения к	Интегративная детская деятельность,	Групповой Подгрупповой Индивидуальн.	25 мин.	Рассказ, Показ, Игровое



здоровью и жизни человека	Игра, Беседа,			упражнение, Беседа, Тематический досуг, Консультативная встреча.
Формирование опыта ЗОЖ	Рассказ, Чтение			
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения	литературы, Игровая задача, Проектная деятельность, Тематический досуг, Проблемная ситуация.			
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>				
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевых играх, дидактических играх, творческих играх)	Подгрупповой Индивидуальн.		Домашнее задание, физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОО и дома.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - подвижных играх			
Развитие психофизических качеств	Подвижные игры, Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных			

	импровизациях и др.)			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения			
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, дидактических играх, в условиях проектной деятельности)	Подгрупповой Индивидуальн.		
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения				
Накопление опыта ЗОЖ				

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружном сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут, в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая перед собой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (100 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную цель и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-

назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### ***Спортивные упражнения.***

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках; кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на трехколесном, двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты направо, налево. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### ***Спортивные игры.***

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### ***Подвижные игры.***

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

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

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

**С метанием.** «Школа мяча», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Мяч водящему», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Полоса препятствий», «Забрось в кольцо».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «У медведя во бору», «Горелки» и др.

#### **2.1.4. Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

- расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- формировать представления об активном отдыхе.
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Физическая культура*

- 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 темп в ходьбе и беге.
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном 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.
- приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Задачи и содержание работы	Совместная деятельность с	Формы организации	Примерный объем	Совместная деятельность с
----------------------------	---------------------------	-------------------	-----------------	---------------------------

	педагогом	детей	(в неделю)	семьей
<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, Рассказ, Чтение литературы, Рассматривание, Интегративная детская деятельность, Дидактические игры, сюжетно-ролевые игры	Групповой Подгрупповой Индивидуальн .	30-35 мин.	Совместные Физкультурные досуги, Физкультурные праздники, Спартакиады, Мастер-класс, Консультативны е встречи.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика, СДВД (совместная деятельность взрослого и детей)		70-80 мин.	
Развитие психофизических качеств	преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера, Контрольно-диагностическая деятельность, Спортивные и физкультурные досуги, Соревновательны е состязания.		70 мин.	
Развитие интереса к спортивным играми упражнениям	СДВД тематического характера, Проектная деятельность, Дидактические игры, Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр), Спортивный и физкультурный досуги		30 мин.	
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходережимных моментов</b>				

Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповой Подгрупповой Индивидуальн .	75 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня	Аналогичные формы работы
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений				
Развитие физических качеств				
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям				
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения	Интегративная детская деятельность, Игра, Беседа, Рассказ, Чтение литературы, Игровая задача, Проектная деятельность, Тематический досуг, Проблемная ситуация.	Групповой Подгрупповой Индивидуальн .	30 мин., а также в ходе реализации других модулей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др. (в помещении и на улице)	Рассказ, Показ, Игровое упражнение, Беседа, Тематический досуг, Консультативная встреча.
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека				
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>				
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевых играх, дидактических играх, творческих играх)	Подгрупповой Индивидуальн .		Домашнее задание, физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОО и дома.
Накопление и обогащение				



двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	- в утренний прием - в период подготовки к организованной образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - подвижные игры			
Развитие психофизических качеств	Подвижные игры Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения			
Формирование представлений о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, дидактических играх, в условиях проектной деятельности)			
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека. Накопление опыта ЗОЖ				

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

**Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружном сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5 – 7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах разными способами по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед-назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (не менее 100 см), в длину с разбега (180 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка. Прыжки через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному,

парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз) одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-10 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, в шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь); поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить

в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять ОРУ, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### ***Спортивные упражнения.***

**Катание на санках.** Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Участвовать в играх на самокате «Правила дорожного движения» и др.

### ***Спортивные игры.***

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу,

задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом; подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, правильно держа ракетку.

**Подвижные игры.**

**С бегом.** «Ловишки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее построится?», «Два Мороза», «Краски», «Коршун и наседка», «Перебежки», «Догони свою пару», «Встречные перебежки».

**С прыжками.** «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля».

**С ползанием, лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на ученье».

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

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Полоса препятствий»

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей? «Кто выше?».

**Народные игры.** «Лапта», «Горелки» и др.

## **2.2. Способы проверки и формы оценки результатов освоения Программы**

Реализация адаптированной рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики. Эффективность работы по физическому развитию детей (индивидуальное развитие физической подготовленности) может быть оценена по следующим критериям:

- перемена группы здоровья ребенка на более высокую;
- изменение уровня физической подготовленности ребенка (по тестам)
- физические качества и способности (по тестам).

Для определения уровня физической подготовленности дошкольников проводится начальная и итоговая диагностика, выявляющими уровень развития у детей физических качеств и сформированности двигательных навыков, с использованием диагностической таблицы по 3-

бальной системе (3 – высокий уровень, 2- средний уровень, 1 – низкий уровень).  
(см. приложение 2)

### Информационно – диагностическая карта

№ п/п	Фамилия, Имя ребенка	Дата проведения	Гр. зд.	Уровень физической подготовленности					
				Прыжки с места в длину	Сила		Бег 10 м	Бег 30 м	Бег 90, 120 м
					Лев. кисти	Прав. кисти			
		сентябрь апрель							
1	Иван М.								

Физическая подготовленность характеризуется развитием у детей двигательных навыков и качеств. В этом возрасте определяются следующие физические качества:

- быстрота - по времени пробегания 10 м с хода; по времени пробегания 30 м со старта,
- скоростно-силовые – по длине прыжка с места, дальности метания правой и левой рукой;
- выносливость - по времени бега на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей - 5, 6 и 7 л.).

### Определение скоростных способностей

#### Тест 1.

**Цель:** оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 30 м с высокого старта.

На асфальтированной дорожке (не менее 40 м) намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После сигнала ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

#### Тест 2 (контрольный).

**Цель:** оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

На асфальтированной дорожке (длинной не менее 30 м) намечаются линии старта и финиша.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После сигнала ребенок делает разбег. В момент пересечения линии (10 м) педагог включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии (20 м). Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

### **Определение выносливости**

#### **Тест 3.**

**Цель:** оценить выносливость в беге на дистанцию 90 м, 120 м, 150 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м – для детей 5 лет, 120 м – для детей 6 лет, 150 м – для детей 7 лет.

Тест проводится на спортивной площадке. На дистанции намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к линии старта. По команде «Марш!» дается старт для бегущих. В момент старта педагог включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Выполняется одна попытка.

Бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5-7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

### **Определение скоростно – силовых способностей**

#### **Тест 4.**

**Цель:** оценить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Предлагаются две попытки. Фиксируется лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

### **Тест 5.**

**Цель:** оценить скоростно-силовые качества в дальности метания правой и левой рукой.

Тест проводится на спортивной площадке с разметкой. Пространство длиной 10-15 м размечается поперечными линиями на расстоянии 0,5-1 м

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет

друг от друга. Измеряется расстояние от ближайшей к месту падения мешочка черты. Для метания вдаль используются мешочки с песком весом 150-200 г.

Ребенок встает у линии старта, из и.п. стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. Метает мешочки от линии в прямом направлении. При броске нельзя изменять положение ступней. Предлагаются три броска (один за другим) в произвольном темпе одной, а затем другой рукой от плеча. Фиксируется лучший результат.

**Средние показатели физической подготовленности детей 3 – 7 лет\***



Скорость бега на 10 м с хода, (сек.)	М Д	3,5-2,8 3,8-2,7	3,3-2,4 3,4-2,6	2,5-2,1 2,7-2,2	2,4-1,9 2,5-2,0	2,2-1,8 2,4-1,8
Быстрота (сек.) Бег на 30 м	М Д	11,0-9,0 12,0-9,5	10,5-8,8 10,7-8,7	9,2-7,9 9,8-8,3	8,4-7,6 8,9-7,7	8,0-7,4 8,7-7,3
Скоростно-силовые качества (см.)						
1.Прыжок в длину с места	М Д	47- 67,6 38,2-64	53,5-76,6 51,1-73,0	81,2-102,4 66,0-94,0	86,3-108,7 77,7-99,6	94,0-122,4 80,0-123,0
2.Метание мешочка с песком(150-200 гр) вдаль прав. рукой	М Д	1,8-3,6 1,5-2,3	2,5-4,1 2,4-3,4	3,9-5,7 3,0-4,4	4,4-7,9 3,3-4,7	6,0-10,0 4,0-6,8
5.Метание мешочка с песком(150-200 гр) вдаль лев. рукой	М Д	2,0-3,0 1,3-1,9	2,0-3,4 1,8-2,8	2,4-4,2 2,5-3,5	3,3-5,3 3,0-4,7	4,2-6,8 3,0-5,6
Выносливость						
Бег на: 90 м	м+д	-	-	30,6-25,0	-	-
120 м		-	-	-	35,7-29,2	-
150 м		-	-	-	-	41,2-33,6

\* Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста, методические рекомендации НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, 2000 г.

### **III. Взаимодействие с педагогами ГКОУ(Приложение)**

**Цель:** создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Физическое воспитание ребенка в дошкольной организации осуществляется всем коллективом сотрудников. За охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, решение задач физического воспитания отвечает каждый работник: заведующий, старший воспитатель, воспитатели, помощники воспитателя, медсестра, инструктор по физической культуре и др. специалисты.

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности.
- Совместное проведение организованной образовательной деятельности
- Консультации
- Практикумы, мастер-классы
- Подготовка и проведение физкультурных досугов и праздников.
- Открытые просмотры

### **IV. Формы взаимодействия с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»(Приложение)**

**Цель:** оказание помощи семьям воспитанников в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Формы организации:

- Родительские собрания
  - Консультации (индивидуальные, групповые)
  - Участие в досугах, праздниках, организованной образовательной деятельности.
1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ГКОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами обследования.
  2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
  3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
  4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ГКОУ и семье:
- ✓ Зоны физической активности,

- ✓ Закаливающие процедуры,
  - ✓ Оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
  6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ГКОУ.
  7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
  8. Согласование с родителями профилактических мероприятий оздоровления, организованных в ГКОУ.
  9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
  10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
  11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
  12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ГКОУ с медицинскими учреждениями.
  13. Подбор комплексов упражнений для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ГКОУ.
  14. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
  15. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ГКОУ.
  16. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
  17. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
  18. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ГКОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ГКОУ и уважению педагогов.

## МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В ГКОУ МО НШДС № 737 г. Видное

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика	5-7 минут ежедневно	5-10 минут ежедневно	7-10 минут ежедневно	7-12 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 5 минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 -15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- босохождение по солевым дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Корректирующая гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.7.Кислородный коктейль	По графику медсестры			
1.8.Психологическое сопровождение развития	Постоянно (воспитатели, педагоги – специалисты)			
1.9.Организация оздоровительного питания в соответствии с действующими натуральными нормами питания	Постоянно			
<i>2. ООД по физическому развитию</i>				
2.1 ООД по физическому развитию в спортивном зале	2 раза в неделю до 15 минут	2 раза в неделю до 20 минут	2 раза в неделю до 25 минут	2 раза в неделю до 30 минут
2.3. Занятия в группах ЛФК	по назначению врача			
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ В ГКОУ МО НШДС № 737 г. Видное

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность (мин. в день)			
			3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
<b>1. Организованная образовательная деятельность</b>						
1.1	Физическая культура	Два раза в неделю, в первой или второй половине дня	10-15	15-20	20-25	25-30
1.2	Музыка	Два раза в неделю, в первой или второй половине дня.	10-15	15-20	20-25	25-30
1.3	Утренняя гимнастика	Ежедневно.	5-7	5-10	7-10	7-12
1.4	Двигательная активность	Ежедневно во время перерыва между занятиями.	до 10	до 10	до 10	до 10
1.5	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий.	2-4	3-5	3-5	3-5
1.6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 20-30 мин.	10-15	15-20	20-30	20-30
1.7	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки.	3-7	5-10	10-12	12-15
1.9	Гимнастика пробуждения в сочетании с хождением по солевым дорожкам	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	5-7	5-10	7-10	7-10
1.10	Корректирующая гимнастика	по одному сеансу в месяц, в течение 10 дней подряд с перерывом в 2 нед.	5-7	5-10	12-15	12-15
1.11	День здоровья (каникулы)	Два раза в год (январь, июль)	до 15	до 20	до 35	до 30
1.12	Физкультурный досуг	Один раз в месяц совместно со сверстниками одной – двух групп.	15-25	20-30	25-35	30-40
1.13	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада.	25-30	30-40	40-50	60-80
1.14	Игры соревнования между возрастными группами	Один - два раза в год на воздухе или в зале.	-	-	до 40	до 60
<b>2. Самостоятельная деятельность</b>						
2.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	индивидуально			
<b>3. Внегрупповая (дополнительная) организованная образовательная деятельность</b>						
3.1	Группы ЛФК	По назначению врача	-	20-30	30-40	30-60
<b>4. Совместная деятельность ГКОУ и семьи</b>						
4.1	Домашние задания	Определяются инструктором по ф/к, воспитателем.	индивидуально			
4.2	Физическая культура совместно с родителями	По желанию родителей и детей.	10-15	15-20	20-25	25-30
4.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных мероприятий.	индивидуально			

Согласовано  
зам. директора  
Минкина Е.В.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного казённого общеобразовательного учреждения Московской области  
начальная школа – детский сад № 737 для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья  
на 2019-2020 учебный год

<b>Организованная образовательная деятельность</b>								
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>II- младшая группа</b>		<b>Средняя группа</b>		<b>Старшая группа</b>		<b>Подготовительная группа</b>	
	<b>3-4 лет</b>		<b>4-5 лет</b>		<b>5-6 лет</b>		<b>6-7 лет</b>	
	<b>нед.</b>	<b>год</b>	<b>нед.</b>	<b>год</b>	<b>нед.</b>	<b>год</b>	<b>нед.</b>	<b>год</b>
<b>Инвариантная часть (обязательная)</b>								
<i>Физическая культура в помещении</i>	2	72	2	72	2	72	2	72
<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>72</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ