

Рассмотрена
на Педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2018 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №40 г. Белгорода
С. Коваленко
Приказ № 42 от 03.09.2018 г.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по коррекционно-развивающей работе
в группах компенсирующей направленности для детей с ограниченными
возможностями здоровья 5-6 лет
МБДОУ д/с №40 г. Белгорода
2018 - 2019 учебный год

Составитель:
Инструктор по ФК
Шматкова Е.Н.

Белгород

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика;
3. Описание места образовательной области в учебном плане;
4. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»
5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» тематическое планирование с определением основных видов деятельности;
6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

1. Пояснительная записка.

Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днем. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений стоит непростая задача – построить свою работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение самоценности, неповторимости дошкольного периода детства.

Рабочая программа инструктора по физической культуре для обучающихся групп компенсирующей направленности с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), разработана на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ – д/с №40 , для составления которой использовались программы:

Настоящая рабочая программа разработана с учетом Основной общеобразовательной программы МБДОУ д/с №40 г. Белгорода с использованием УМК проекта программы «Детство» / Под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой.

Рабочая программа рассчитана на 2018-2019 учебный год.

Данная программа разработана на основании следующего нормативно – правового обеспечения:

Программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённым приказом МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013 г.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15.05.2013).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»).
- Конвенцией о правах ребенка от 13.12.1989 г.
- Уставом МБДОУ д/с № 40 г. Белгорода

В программе представлена система работы, которая обеспечивает разностороннее физическое развитие детей от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Цели и задачи Программы

Цель программы: создание условий для сохранения и развития здоровья дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей с ОВЗ, в том числе их эмоциональное благополучие;
2. Определять особые образовательные потребности детей с ОВЗ;
3. Определять особенности организации образовательного процесса для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности;
4. Способствовать развитию всех психически познавательных процессов с учетом возможностей, потребностей и интересов дошкольников;
5. Осуществлять раннюю диагностику, определять пути профилактики и координации психических, физических нарушений (своевременно выявлять детей с трудностями адаптации, обусловленными ОВЗ);
6. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формировать предпосылки учебной деятельности.
7. Консультировать и поддерживать семью, с целью повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Специальные задачи по ОО «Физическое развитие» в группах с ОВЗ:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;

Принципы и подходы в организации образовательного процесса в группе детей с ОВЗ:

Индивидуальный подход;

Амплификация детского развития;

Соблюдение интересов ребенка;
Системность;
Непрерывность;
Вариативность;
Рекомендательной характер оказания помощи;
Поддержка детской самостоятельной активности;
Социальное взаимодействие;
Междисциплинарный подход ;
Вариативность процессов обучения и воспитания;
Партнерское взаимодействие с семьей.

2. Общая характеристика

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. **Максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают.** Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости; правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным 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. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Содержание Программы учитывает также возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в группах компенсирующего вида, в которые входят дети с нарушением зрения .

Основные морфологические показатели детей с ОВЗ связаны с отставанием в физическом развитии.

Моторика детей отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью и ритмичностью, они отстают от сверстников в точности движений, замедленно формирование пространственно-временных представлений, статическое и динамическое равновесие.

У детей нарушена произвольная общая и тонкая моторика, быстрая утомляемость, расстройство эмоционально-волевой сферы и поведения. Целевые ориентиры для детей те же, но на каждом занятии включаются задания на мелкую, моторику пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж рук, гимнастика для глаз, подвижные игры с речетативом, релаксирующие упражнения.

Основные формы физического воспитания детей с ОВЗ в ДОУ те же, но так же и вне ДОУ родители должны помогать своим детям массажем, лечебной физкультурой и заниматься физической культурой в домашних условиях, водить в секции, кружки и приучать к учебно-трудовой деятельности.

Особенности образовательного процесса в группах ОВЗ

3. Описание места образовательной области в учебном плане.

Образовательная область «Физическое развитие» относится к обязательной части учебного плана.

Образовательная деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с ОВЗ регулируется ФГОС ДО и нормативно-правовыми документами МБДОУ, описанными выше и осуществляется в процессе организации видов детской деятельности: двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой.

Программа реализуется также в самостоятельной деятельности детей и в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

Особенности осуществления образовательного процесса в группах компенсирующей направленности подробно описаны в адаптированной образовательной программе ДОУ.

Эффективными средствами и методами, применяемыми на занятиях по физическому развитию детей с нарушением зрения, являются следующие: ОРУ, подвижные и спортивные игры, дыхательная гимнастика, упражнения на координацию движений, упражнения для глаз, лыжи, коньки - трофическое воздействие.

• Разнообразные варианты проведения занятий по физическому развитию

Образовательная область – «Физическое развитие» проходит в форме занятий по физической культуре:

-по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

-состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры-эстафеты)

-тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала, круговая тренировка с использованием тренажеров, спорт. перекладины, гимнастической стенки, гимнастической скамьи и т.п.),

-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

-зачет, во время которого дети сдают физкультурные нормы.

-сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром) .

-по интересам, на выбор детей (мячи, теннисные ракетки, клюшки, шайбы, городки, обручи, кольцоброс, фитбол-мячи, скакалки, полоса препятствий).

Режим двигательной активности МБДОУ - д/с №40

Формы организации	Старшая группа	Подготов. к школе
Утренняя гимнастика	8-10 минут	10-12 мин
Физминутка во время НОД	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между НОД (если нет НОД по физкультуре или муз)	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин

Спортивные развлечения	30 мин 1	40-50 мин 1
Спортивные праздники	60-90 мин	60-90 мин
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно

Таким образом, в процессе обучения основным видам движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

4. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Согласно требованиям ФГОС ДО, результаты освоения Программы сформулированы в виде *целевых ориентиров*, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец раннего и конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения Программы воспитанниками дошкольной образовательной организации. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках *педагогической, психологической диагностики и экспресс-оценки развития* детей.

В образовательной программе использованы ориентиры, рекомендованные в (проекте) примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство», учтены также ориентиры относительно части программы формируемой участниками образовательного процесса.

Целевые ориентиры 5-6 лет

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп;
- лазать по гимнастической лестнице (высотой 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в длину с места не менее (70—75 см), с разбега (не менее 80—90 см), в высоту с разбега (не менее 25—30 см); прыгать через короткую и длинную скакалки;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4—8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2—3 м; бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяч одной рукой на месте не менее 5—8 раз каждой рукой, в ходьбе на расстояние 5 м;
- сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;
- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 1—2 км; ухаживать за лыжами;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; держаться на воде с кругом.

Пятый год жизни

Образовательные задачи:

-Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для

самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую) по размеченным линиям и без них. Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную с использованием звуковых и зрительных ориентиров. Ходьба с выполнением задания для рук: на пояс, в сторону, за голову, перед грудью, под подбородком; ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа, со сменой ведущего, по звуковым и зрительным сигналам. Упражнения для пропедевтики ходьбы. Ходьба с изменением длины шага (мелкий, широкий) по дорожкам с размеченными стопами. Выполнять приставные шаги вправо, влево, держась за опору. Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Помоги матрешке пройти между пирамидами», «Прокати мяч между кеглями».

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур, змейкой (между расставленными предметами, 6—8 предметов); врассыпную; бег с заданиями: с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег на 40—60 м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 7—6 с к концу года. Упражнения для пропедевтики бега. Выполнять бег на месте, высоко поднимая колени, касаясь опоры. Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью. Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Пробегая, не натолкнись на предмет», «Не задень другого».

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 10 м), между предметами (высота 30 см), змейкой по размеченному пути, по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15—20°), ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, под палку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч (высота 60 см), перелезание через бревно (диаметр 40—60 см), гимнастическую скамейку (высота 25—30 см). Лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево. Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья. Ползание на четвереньках в ограниченном пространстве (2х2 м) по прямой, между предметами, змейкой. Подлезание под веревку (высота индивидуально для каждого ребенка) правым или левым боком вперед без опоры на руки, ориентируясь на лучше видящий глаз. Пролезание с одного пролета на другой (вправо и влево) в объеме 1—2 циклов. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона устанавливается в соответствии с физической подготовленностью детей).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (15—20 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед на расстояние до 3 м (из круга в круг), прыжки с поворотом кругом, поворачиваясь вокруг гимнастической палки, с опорой на нее, на одной ноге (правой и левой), держась за опору, к концу года без нее. Прыжки вверх с места с касанием звучащего предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка на 10—15 см. Прыжки через 4—5 параллельных дорожек (ширина 10—15 см), расстояние между ними 30—40 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высотой 5—10 см. Прыжки с высоты 20—25 см, держась за опору и без нее, в длину с места (не менее 60 см). Прыжки через короткую скакалку (не менее 2—3 раз подряд). Упражнения для пропедевтики прыжков. Выполнять прыжки на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула. Выполнять прыжки вокруг обруча вправо и влево (обруч на уровне пояса ребенка). Имитировать прыжки со скакалкой. Прослеживать действия вращающейся скакалки. Воспроизводить удар скакалки о пол прыжком вверх на двух ногах. Выполнять прыжки на правой и левой ноге.

Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу по ограниченному пространству (по коридору — длина 2 м, ширина 70—50 см), не касаясь барьера. Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствия (высота 1 м, с расстояния 1,5—2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (3—4 раза подряд). Метание

предметов на дальность (не менее 3—6 м) в горизонтальную цель (с расстояния 1,5—2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени на уровне глаз детей с расстояния 1—1,5 м), размер мишеней подбирается индивидуально для детей соответственно зрительным возможностям. Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания. Катание шариков, колец по узкой дорожке (ширина 30 см, длина 1 м), прослеживание движений взором.

Бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1—1,5 м. Бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз подряд. Бросание фиксированного мяча от себя без ловли его руками. Прослеживание взором за попаданием предметов при метании на микроплоскости в горизонтальную цель с расстояния 50—70 см, в вертикальную цель — 40—50 см.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей булаву», «Мяч через сетку»

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Где позвонили?», «Найди, где назову», «Кто ушел?», «Прятки».

СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Катание на санках с горки. Подниматься с санками в горку. Тормозить ногой при спуске.

Скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Двигаться переменным шагом, переступать на месте влево и вправо. Взбираться ступающим шагом на горку, убирать лыжи на место, надевать и снимать их. Учить ходить на лыжах.

Катание на велосипеде. На трех- и двухколесном по прямой, делать повороты, тормозить.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать. Сжимать и разжимать кисти, вытягивать пальцы. Руки за голову, распрямлять плечи. Упражнения с палками, обручем.

Для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед, на носки, на пятку. Приседать, отводя руки вперед, в стороны. Сгибать ноги в коленях, оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку, мелкие камешки. Переступать приставным шагом в сторону.

Для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, отводя в стороны. Наклоны вперед, в стороны, назад. Сидя, лежа выполнять движения руками, ногами, головой в разные стороны. Упражнения с мячом лежа, сидя.

Шестой год жизни

Образовательные задачи

- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову, голова прямая), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя, ориентировкой на звуковые и зрительные сигналы. Упражнения для пропедевтики. Ходьба приставным шагом в правую и левую стороны по размеченным дорожкам. Ходьба перекатом с пятки на носок по заранее размеченным стопам. Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой между расставленными в одну линию предметами, в рассыпную. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег в среднем темпе на 80—100 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5—6 с (к концу года). Упражнения для пропедевтики. Бег на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь

коленом веревки. Бег мелким и широким шагом по размеченным линиям.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м), по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд (3—4), пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способами, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками (высота 40—50 см). Упражнения для пропедевтики. Ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредоточивая на нем взор, ползание за движущимся предметом, прослеживая его движение взором в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона от 30 до 60°) одноименным и разноименным способами в размере одного и нескольких циклов. Пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (20—30 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе), продвигаясь вперед на 2—3 м. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком (в сторону лучше видящего глаза) через 5—6 предметов поочередно через каждый (высота 15—20 см). Прыжки на мягкое покрытие (контрастное по цвету с полом). Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (покрытие высотой 15—20 см), прыжки в длину с места (не менее 70—75 см), в длину с разбега (80—90 см), в высоту с разбега; (25—30 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся). Упражнения для пропедевтики. Прыжки на двух ногах по размеченной дорожке (расстояние 2—3 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки. Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) боком, держась при необходимости за опору. Прослеживание взором за вращением короткой и длинной скакалки.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 5—8 раз подряд), одной рукой (правой и левой) не менее 3—4 раз, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя), с расстояния не менее 2 м, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5—6 м),

прокатывание набивных мячей по размеченному пути по прямой, между предметами (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (4—8 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на уровне глаз детей) с расстояния 2—3 м. Упражнения для пропедевтики. Перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами. Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству. Перебрасывание фиксированного эластичным шнуром мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли. Продвижение вперед с мячом по размеченному пути (3—4 м). Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.

Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору. Ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе. Кружение парами, держась за руки. Упражнения для пропедевтики равновесия. Сохранение равновесия, стоя у стены и отступив на шаг от нее. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги). Переступание вправо, влево по узкой рейке гимнастической скамейки с использованием опоры для рук (ширина 15—10 см). Переступание по веревке вправо и влево (диаметр 5—3 см) с использованием опоры для рук.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы и шеи. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вниз, вверх, из исходных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях. Повороты головы вправо, влево; вращение головы вправо, влево из исходных положений: стоя, сидя, лежа в упоре на руки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки внизу, руки за голову. Поднимать руки вперед (вверх со сцепленными в «замок» пальцами), кисти повернуты тыльной стороной внутрь; поднимать руки вверх и назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы рук одновременно и поочередно. Выполнять игровые упражнения типа «Лодочка», «Веер», «Цветок» и др.

Упражнения для ног и ступней. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Приседать с каждым разом все ниже, опираясь руками о спинку стула, поднимая руки вверх, вперед, заложив за спину. Поднимать прямые ноги из положения сидя на полу, на гимнастической скамейке с опорой на руки (к концу года без опоры), лежа (руки свободно, за голову). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать предметы, передвигать с места на место пальцами ног, составлять фигуру, композицию; собирать ногами веревку, шнур; катать ступнями ног палку. Переступать приставным шагом, в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат), руками держась за опору и без нее.

Упражнения для туловища. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены (касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками), перед зеркалом, зрительно контролируя движения. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторону из исходного положения сидя; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Упражнения для рук. Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него; отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

Упражнения для ног. Касаться носком одной ноги пятки другой; пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения. Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков

устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения). Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела — рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено); прослеживать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

СПОРТИВНЫЕ

УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию (1—2 км). Участвовать в играх: «Кто первый повернется?», «Догонялки», «Достать флажок».

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном велосипеде с поддержкой взрослого по прямой, выполнять повороты направо и налево. К концу года кататься самостоятельно.

Плавание. Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Плавать с надувным кругом. Участвовать в играх в воде: «Фонтан», «Коробочка», «Поймай воду», «Волны на море» и др. К обучению спортивным играм дети допускаются по заключению врача-офтальмолога.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Проводятся при наличии соответствующих условий.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Выбивать городки с полукона (1,5—2 м) и с кона (4—5 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную

сторону. Играть только в паре с воспитателем.
Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ограничения, ворота. Передавать мяч друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. Игры проводятся на снегу.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки» (без встречного бега), «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Чья дорожка короче?», «Классы». Игры с лазаньем и ползанием: «Кто скорее — до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Попади в кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди предмет по описанию маршрута», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов?», «Следи за сигналом».

Игры на развитие слухового восприятия: «Чьи шаги?», «Кто тише?».
Народные игры.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (вариативная часть) направленно на достижение у детей запаса прочности здоровья, развитие двигательных способностей, улучшение физической подготовленности. В парциальной программе Л.Н. Волошиной и Т.В. Куриловой *«Играйте на здоровье»*, которую мы реализуем ДООУ выдвинут ряд положений:

- учет общедидактических принципов и ведущих положений дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития при построении воспитательно-образовательного процесса;

- обеспечение комплексного подхода к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также в разработке

приемов руководства, как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;

-обеспечение высокой вариативности в использовании предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

Основные образовательные задачи: формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр; содействие развитию двигательных способностей; воспитание положительных морально-волевых качеств; формирование привычек здорового образа жизни решаются через совместную деятельность детей и педагогов, самостоятельную деятельность детей и совместную деятельность с семьей.

Методическое обеспечение:

1. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ.

2. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Волошина Л.Н.