

Рассмотрена
на Педагогическом
совете протокол №1
от 31.08.2018г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №40

С.Коваленко

Приказ № 44 от 05.09.2018



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по коррекционно-развивающей работе
в группах компенсирующей направленности для детей с ограниченными
возможностями здоровья 6-7 лет
МБДОУ д/с №40
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) с нарушением зрения, разработана на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ – д/с №40, для составления которой использовались программы:

- «Детство»: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, 2015г.

Вариативная часть программы формировалась на основе парциальной программы Л.Н. Волошиной и Т.В. Куриловой *«Играйте на здоровье»*

Основой для разработки программы являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Сан Пин 2.4.1.3049-13;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

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, кольцеброс, фитбол-мячи, скакалки, полоса препятствий).

Режим двигательной активности МБДОУ - д/с №40

Формы организации	Старшая группа	Поготов. 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 6-7 лет

- выполнять все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий;
- выполнять правильно различные виды прыжков, метания, лазанья;
- прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см; мягко приземляться, спрыгивать с высоты 40 см;
- прыгать в длину с места на расстояние до 100 см, с разбега — 130—160 см; в высоту с разбега — 50 см;
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3 м и более, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 — 10 м, метать предмет в движущуюся цель; свободно выполнять пропедевтические упражнения;

- перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы вовремя передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, согласуя действия рук и ног, ориентируясь в пространстве, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, по звуковым и зрительным ориентирам;
- сохранять правильную осанку и равновесие;
- ходить на лыжах переменным и скользящим шагом на расстояние 2—3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- активно участвовать в играх с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис;
- проплывать произвольно расстояние 5—10 м.
в разные стороны

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 (бедр), перекатом с пятки па 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 (бедр), касаясь коленом веревки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), 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 (бедро), 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.

Седьмой год жизни

Образовательные задачи

— Совершенствование техники выполнения движений;

— Формирование осознанного использования приобретенных

двигательных навыков в различных условиях.

— Продолжение целенаправленного развития физических качеств.

— Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

— Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

— Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения для пропедевтики. Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с использованием опоры; ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре по зрительным и звуковым ориентирам; ходьба по кругу, по прямой с поворотами, с использованием звуковых сигналов.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени (бедро), мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два из разных исходных положений, в разных направлениях (кроме встречного бега), с различными заданиями. Бег со скакалкой, с мячом, по доске и в чередовании с ходьбой, с изменением темпа. Непрерывный бег 2—3 мин. Бег со средней скоростью 80—120 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость 30 м примерно за 8—7 с к концу года. Упражнения для пропедевтики. Бег в разных направлениях по размеченным дорожкам. Бег в колонне по одному, по два, ориентируясь на звуковой сигнал. Бег на месте в разном темпе.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под гимнастическую скамейку, под несколькими гимнастическими палками, высота 40—50 см. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с одного пролета на пролет по диагонали (при строгом контроле взрослого). Упражнения по пропедевтике. Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице с изменением угла наклона от 30 до 90°. Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы с переходом на другой пролет.

Лазанье по гимнастической лестнице с использованием зрительных ориентиров (метки на лестнице). Ползание на четвереньках по размеченному пути.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20 прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом 8—10 прыжков подряд, с продвижением вперед на 5—6 см с зажатым между ног мешочком с песком в любом направлении. Прыжки через 5—6 набивных мячей, последовательно через каждый: на одной ноге через линию шириной 8—10 см, через веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 30—40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега 130—160 м, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20—25 см, с разбега 40—50 см. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному и парами). Упражнения для пропедевтики. Прыжки на месте, держась за спинку стула, с поворотом вокруг опоры несколько прыжков подряд. Прослеживание глазами за движениями короткой и длинной скакалки. Выполнение прыжков на месте в момент удара скакалки о пол. Прыжки вправо, влево, держась за опору.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние до 3 м) из положения сидя, ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю (пол) и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд), с хлопками; одной рукой (не менее 10 раз). Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Бросание набивных мячей (масса 1 кг) на дальность двумя руками из-за головы не менее 3—4 м. Метание на дальность одной рукой (5—10 м). Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в движущуюся цель, находящуюся на уровне глаз детей. Упражнения для пропедевтики. Перебрасывание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу с небольшого расстояния (1—1,5 м) снизу, из-за головы. Бросание мяча вверх в обруч двумя руками и одной, прослеживая бросок глазами. Отбивание мяча на месте и в движении (мяч фиксирован эластичным шнуром на кисти руки). Прослеживание бросков различных по величине предметов на дальность, сосредоточивая взор на предмете в момент касания земли (пола). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (цели подбираются соответственно зрительным возможностям детей). Прослеживание взором движущейся цели.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на двух ногах, руки в стороны, с остановкой у середины предмета (куб), перешагивая его. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, при необходимости держась за опору, продвигаясь вперед. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (6—8 см), по веревке (диаметр 4—5 см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, с открытыми и закрытыми глазами, пользуясь

опорой, балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг), используя опору. Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур). Упражнения для пропедевтики. Переступание вправо—влево приставным шагом по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. Перешагивание чередующимся шагом с куба на куб (высота 50 см) прямо. Перешагивание приставным шагом прямо и боком (высота куба 30 см). Кружение по одному с закрытыми глазами, держась за опору.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ
Определение названия, цвета, формы, величины предметов, рисунков при выключении центрального и периферического зрения. Ходьба и бег между предметами с последующим изображением пути по схеме. Ходьба и бег соответственно нарисованному на схеме-рисунке пути. Нахождение и прятание предметов в комнате по нарисованной схеме. Ходьба на звуковой сигнал, ходьба за звуковым сигналом в различных направлениях ограниченного пространства (без зрительного контроля).

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу, с помощью ориентиров, к концу года самостоятельно (без использования ориентиров), перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в два, три. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, шеренге, в кругу по зрительным ориентирам, к концу года без них; размыкание и смыкание приставным шагом (по размеченным дорожкам), к концу года без них; повороты направо, налево, кругом.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы и шеи. Наклоны и повороты головы в разных направлениях (вправо, влево, вперед, назад, кругом), оказывая сопротивление руками, выполняя упражнения и с закрытыми глазами. 70 Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед и в стороны, поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь; из положения руки к плечам, прослеживая действия рук глазами. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулак) вперед и в стороны, выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч), кистями вправо и влево (руки вытянуты вперед, движения кистей прослеживать). Вращать обруч, мяч одной рукой, прослеживая движение глазами. Разводить, сводить пальцы сбоку, впереди, при сведении фиксировать глазами. Поочередно соединять все пальцы с большим пальцем, соединять пальцы рук, выполняя простые фигуры (веер, лодочка, канат и т. д.), прослеживая действия пальцев глазами.

Упражнения для ног и ступней. Выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, держа руки за головой; пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь), приседать из положения ноги врозь. Выполнять выпад в сторону, одной рукой держась за опору; касаясь носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);

свободно размахивать ногой, при необходимости держась за опору. Захватывать ступнями ног мелкие игрушки, палочки, выполнять игровые действия, собирать полотенце, катать пальцами мяч; из шнура, веревки делать круг, треугольник, квадрат; захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее в разных направлениях.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх, вперед, в стороны из положения руки к плечам, из-за головы. Наклоняться вперед, держа руки в стороны, вперед. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки, удерживая ноги в этом положении), переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Ложиться из положения сидя, ногами держась за опору, и снова садиться без опоры на руки. Перегибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, плавно опускать их. Поочередно поднимать прямую ногу и согнутую в колене, держась за опору.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Упражнения для рук. Выполнять одноименные движения рук в разных направлениях поочередно и одновременно (вперед — в сторону, вверх — в сторону, вверх — вперед, вверх — в сторону).

Упражнения для ног. Поочередно и одновременно отводить ноги из исходных положений (лежа на спине, животе) в стороны, прижимать ноги к животу из исходного положения сидя; поднимать ноги вверх, сгибать ноги в коленях, лежа на спине.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные и поочередные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений с использованием зрительного контроля и без него, под хлопки, удары в бубен.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках. Скатываться с горки по ограниченному пространству (коридор шириной 2—3 м), размеченному кеглями; снежками, цветными линиями. Во время спуска выполнять разнообразные игровые задания: попасть снежком в цель, сделать поворот, остановку; спускаясь, позвонить в звонок, снять ленту. Участвовать в коллективных играх: «Кто дальше?», «Почтовый поезд», «Кто быстрее?», «Не сбей предмет».

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам (ширина 60—70 см) в положении стоя, руки в стороны; между снежными комьями; скользить вдвоем, держась за руки.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину, по размеченным цветным линиям. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах расстояние 500—600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки (до 20 м) в средней и высокой стойках, тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?».

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие (на плотно утрамбованном снегу), при необходимости

пользуясь опорой. Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания, держась за опору одной рукой (и без нее). Скользить на двух ногах, делать повороты направо, налево во время скольжения, торможения (при страховке взрослого). Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. К концу года кататься на коньках по прямой (15—20 м), по кругу такого же диаметра, сохраняя правильную позу. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Бег по кругу вдвоем», «Кто быстрее?», «Перегоны», «Змейка».

Катание на велосипеде. Самостоятельно ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Проезжать до 100 м по прямой. Участвовать в играх: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др. В начале года можно пользоваться страховочными, поддерживающими роликами на заднем колесе.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз). Выполнять разнообразные подготовительные упражнения в воде. Передвигаться в воде по пояс, делать гребковые движения руками. Приседая, погружаться до подбородка, до носа, с головой (не открывая глаз в воде). Двигать ногами (вверх — вниз), передвигаться по дну бассейна на руках. Плавать с надувным кругом в руках; выполнять движения руками. Пытаться плавать без поддержки, проплыть произвольно небольшое расстояние (5—10 м). Участвовать в играх на воде: «На буксире», «Не боюсь воды», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые люди» и др.

СПОРТИВНЫЕ

ИГРЫ

Городки. Принимать правильное исходное положение, бросать биты сбоку, от плеча. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит (расстояние до кона 3—4 м, полукона — 2—2,5 м); размер городков, их цветовая насыщенность подбираются соответственно зрению детей.

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 мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину (кольцо не выше 2 м) двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях по сигналу. Усвоить основные правила игры.

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

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота с места и после ведения. Проводится без коньков — на траве, на снегу.

Элементы бадминтона. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и воланом. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться

по площадке, стараясь не пропустить волан.
Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом об пол, о стенку. Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Быстро возьми — быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери звонок», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

Игры с прыжками: «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее — через препятствия к флажку?», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?», «Дорожка препятствий» (выполнять 2—3 задания).

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч палкой», «Иди по следу», «Кто самый зоркий?», «Кто попал в цель?».

Игра на ориентировку в пространстве: «Найди по описанию».

Игры на развитие слухового восприятия. Народные игры.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ Совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений. Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах спортивного зала, комнаты; фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; прослеживать глазами действия мяча на разном расстоянии, прослеживать движущиеся цветные световые сигналы.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, перевести взор на кончик носа на 3—5 с; смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3—5 с; отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо; медленно передвигать палец снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами; производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35 см от глаз, следить при этом за концом пальца; сделать круговые движения против часовой стрелки; совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения. Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения. Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и периферического зрения. Передача мяча друг другу, стоя друг против друга (при выключении

периферического зрения); боковые передачи друг другу (при выключении центрального зрения); выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов; прыжки в длину; метание мячей в цель с различных расстояний: «Не задень», «Найди по следу» и др.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (вариативная часть) направлено 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 ДОУ 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.

