

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545 «Рябинка»
620135 г. Екатеринбург, ул. Фрезеровщиков, 30а тел. 306-12-29 e-mail:mdou545@yandex.ru
(МБДОУ детский сад № 545 «Рябинка»)

Принято на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ детского сада № 545 «Рябинка»

приказом № 34 от «31» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ГРУППЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Инструктор по физкультуре: Пчелинцева Е.А.

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цели и задачи реализации РП.....	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию РП.....	7
1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации РП	14
1.2. Планируемые результаты освоения РП.....	28
1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе.....	35

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.....	39
2.1.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей	39
2.2. Вариативные формы, способы, методы, и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	59
2.2.1. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка.....	62
2.3. Взаимодействие взрослых с детьми.....	63
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	65
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.....	69
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	72
2.7. Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими особенности физического развития и здоровья	73

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.....	86
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	87
3.3. Материально - техническое обеспечение РП.....	92
3.4. Планирование образовательной деятельности	96
3.4.1. Учебный план.....	97
3.4.2. Комплексно-тематическое планирование.....	99
3.4.3. Расписание занятий по физическому воспитанию.....	103

IV. Дополнительный раздел

4.1. Характеристика индивидуальных особенностей детей, на которых ориентирована РП.....	104
---	-----

4.2. Используемые примерные программы.....	107
4.3. Характеристика взаимодействия с семьями воспитанников.....	109

І. Целевой раздел

1 Пояснительная записка

В Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 545 «Рябинка» (далее МБДОУ) реализуется Рабочая программа (модуль) по освоению образовательной области «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (далее ООП – ОПДО).

В МБДОУ функционируют 11 группы общеразвивающей направленности.

Рабочая программа разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 октября 2013 г. № 1155) (далее – ФГОС ДО), с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 года № 2/15; Успех: Примерная образовательная программа дошкольного образования / руководитель авторского коллектива Н.В. Федина, канд. Пед. Наук, - М.: «Просвещение», 2015.

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации воспитательно – образовательного процесса, направленным на обеспечение разностороннего развития детей в возрасте от 3 до 7 лет по направлению (образовательная область): физическое развитие на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей, интересов и потребностей воспитанников.

Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста» являются:

- Конвенция о правах ребенка принята резолюцией № 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989, вступила в силу 02.09.1990
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» принят 13 января 1999 года, утвержден 27 января 1999 года
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года)
- «Концепция дошкольного воспитания», одобрена решением коллегии Государственного комитета СССР по народному образованию 16.06.1989 № 7/1

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования дошкольной образовательной организации МБДОУ №545 «Рябинка». Принята решением педагогического совета. Утверждена заведующей МБДОУ.

1.1.1. Цели и задачи реализации РП

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Обязательная часть

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:
 - 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - 2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
 - 3) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.
 - 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
 - 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм дошкольного образования, с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

10) приобщение воспитанников к физической культуре как фундаменту общечеловеческой культуры;

11) обеспечение профилактики и коррекции нарушений развития детей;

Цель, задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи и направления

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

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;

- связанных с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа «Мы живём на Урале» О.В. Толстикова, О.В. Савельева

Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде, определенной территории, что становится возможным при единстве целей, ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

1. Воспитание любви к малой Родине, родному краю осознание его многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.
2. Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.
3. Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.
4. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Обязательная часть

В соответствии с ФГОС ДО, Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, рабочая программа построена на следующих **принципах**:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. МБДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, *социокультурной ситуации развития каждого ребенка*, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

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

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

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу.

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

7. *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. МБДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости .

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

помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

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

10. *Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.* Инициативность предполагает самостоятельную постановку целей, организацию действий, направленных на достижение этих целей и реализацию действий.

11. *Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности требует отбора содержания образования, применения средств и методов, обеспечивающих целостность восприятия ребенком окружающего мира. Интерес к познанию у детей появляется тогда, когда им в доступной форме в специфичных для них видах деятельности предлагаются систематизированные знания, отражающие существенные связи в зависимости от тех областей действительности, с которыми сталкивается ребенок в своей повседневной жизни.

12. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

13. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии с ФГОС ДО ООП – ОП ДО предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основания интеграции	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
<p>«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, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p>«Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p>«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. Д.).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p>«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

14. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения* целей ООП – ОП ДО. МБДОУ имеет право выбора способов достижения целей, выбора парциальных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов.

15. *Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса.* В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный календарь праздников, который обеспечивает:

- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- «проживание» ребёнком содержания Программы во всех видах детской деятельности;
- поддержание эмоционально-положительного настроения ребёнка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т. Д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- возможность реализации принципа построения программы по спирали, или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном подпериоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребёнком при подготовке и проведении праздников);
- выполнение функции сплочения общественного и семейного образования.

16. *Принцип проблемного образования* предполагает решение задачи, поиск ответа на вопрос или разрешение спора, характеризующиеся преодолением детьми определённых трудностей. Важно, чтобы проблема имела практическое значение для ребёнка — важное в его жизни и деятельности. Решая проблемы, ребёнок усваивает один из главных жизненных и образовательных уроков: окружающий мир не просто разный, он многообразный и меняющийся, в нём всё не по шаблону.

17. *Принцип ситуативности* направлен на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы.

Рабочая программа строится с учетом следующих **подходов**:

1. Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.
2. Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский) к развитию психики человека. В рамках этого подхода развитие определяется как «...процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский, 1956).

3. Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка. В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.
4. Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка. Предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.
5. Аксиологический подход предполагает ценностную ориентацию всего образовательного процесса. Помимо общечеловеческих ценностей (добро, красота, справедливость, ответственность и др.), в Программе большое внимание уделяется формированию у детей чувства принадлежности в первую очередь к своей семье, ближайшему социуму (например, друзьям по дому, двору, группе), своей стране. Ведь, когда за спиной семья, друзья, Россия — ты не одинок!
6. Индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку.
7. Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Принципы физического развития

Рабочая программа строится с учётом принципов физического развития

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

Принцип ассоциаций

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа «Мы живём на Урале» О.В. Толстикова, О.В. Савельева

- *принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- *принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- *принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- *принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

1.1.3. Значимые для разработки РП характеристики.

Характеристика контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ № 545 «Рябинка»

Характеристика контингента детей включает сведения о возрастном и половом составе детей, посещающих МБДОУ № 545 «Рябинка», распределение детей по группам здоровья, сведения о количестве детей, развивающихся в соответствии с возрастными возможностями, и количестве детей, имеющих индивидуальные особенности развития (нарушения физического развития, нарушения речевого развития, нарушения эмоционального развития, др.).

Количественный и половой состав воспитанников МБДОУ

Возраст	Количественный состав	Половозрастной состав	
		мальчики	девочки
Дети 2-3 года	20	14	6
Дети 3-4 года	70	31	39
Дети 4-5 лет	50	26	24
Дети 5-6 лет	56	26	30
Дети 6-7 лет	82	40	42
Всего в ДОО	278	137	141

Общее количество воспитанников МБДОУ № 545 «Рябинка» составляет 278 ребенка. Из них: мальчиков – 137, девочек – 141.

Количество детей с 1 до 3 лет: 20 детей.

Количество детей с 3 до 7 лет: 258 детей.

Социальный статус воспитанников:

1. опекаемые дети – 2 чел.,
2. дети-инвалиды – 5 чел.

Таблица 2

Распределение воспитанников по группам здоровья (278 чел.)

Группа здоровья			
I	II	III	IV
11,3% (32чел.)	83,1 % (231 чел.)	5,3 % (14 чел.)	0,3 (1 чел.)

Таблица 3

Отклонения здоровья воспитанников
(% от общего количества детей)

Часто болеющие дети	Заболевания органов зрения	Заболевания органов опорно-двигательного аппарата	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Нарушения речи	Задержка психического развития	Аллергодерматозы
47 чел. (17,2 %)	30 чел. (10,9 %)	162 чел. (59,3 %)	9 чел. (3,2 %)	105 чел. (38,4 %)	4 чел. (1,4 %)	14 чел. (5,1 %)

Таблица 4

Количество воспитанников, стоящих на учете у специалистов медиков
(% от общего количества детей)

Специалист	Диагноз	Количество детей	% от общего количества
Невролог	Астено-невротический синдром	1	0,3 %
	ММД	1	0,3 %
	РЦОН	54	19,7 %
	Другие диагнозы	19	6,9 %
Хирург	Пупочная грыжа	4	1,4 %
	Паховая грыжа	1	0,3 %
	Другие диагнозы	31	11,3 %
ЛОР		13	4,7 %
Уролог		7	2,5 %

Гепатолог		1	0,3 %
Кардиолог	Заболевания сердечно-сосудистой системы	9	3,2 %
Аллерголог	Аллергодерматозы	14	5%
Офтальмолог	Заболевания органов зрения	16	5,7%

Дети с ОВЗ

Категории детей	Количество детей с ОВЗ
Дети с нарушением в речевом развитии:	
- дети с ОНР	25
- дети с ФФНР	0

Воспитанники с II, III, IV (с заболеваниями органов зрения, органов опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нарушением речи, задержкой психического развития, аллергодерматозами) получают образование по ООП – ОП ДО, а воспитанники, имеющие статус ОВЗ (общее недоразвитие речи различных уровней), по адаптированной образовательной программе в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии.

Содержание ООП – ОП ДО достаточно актуально для образования и развития современных дошкольников с выявленными, посещающих МБДОУ, так как обновление, совершенствование содержания основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО – одна из важнейших задач педагогического коллектива на современном этапе.

Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей детей младшего дошкольного возраста (4 год жизни)

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам

Дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен.

Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Характеристика возрастных особенностей детей среднего дошкольного возраста (5 год жизни)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения — осмысленные, мотивированные, и

управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (6-7 год жизни)

Тенденции физического развития. У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Дети с заболеваниями органов опорно-двигательного аппарата

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся ее уплощением. Различают продольное и поперечное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головку всех пяти плюсневых костей, а не на первый и пятый, как это бывает в норме. При продольном плоскостопии уплощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы.

Причина плоскостопия – слабость мышечно-связочного аппарата стопы, ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени, бедра, пояснице. К вечеру может появляться отек стопы, исчезающий за ночь.

При выраженном плоскостопии стопа удлиняется и расширяется в средней части. Страдающие плоскостопием ходят, широко расставив ноги, слегка сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и усиленно размахивая руками. У них обычно изнашивается внутренняя сторона подошв и каблуков обуви.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви. Лицам, работа которых связана с длительным пребыванием на ногах, рекомендуется во время работы ноги ставить параллельно, отдыхать несколько раз в день по 5- 10 минут, опираясь на наружный край стопы.

Для профилактики плоскостопия у детей необходимо следить за их осанкой, обращая внимание на то, чтобы дети всегда держали корпус и голову прямо, не разводили широко носки ног при ходьбе. Укреплению мышечно-связочного аппарата ног способствуют ежедневная гимнастика и занятия спортом. В теплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, песку, в сосновом лесу. Это вызывает защитный рефлекс, препятствующий появлению или прогрессированию плоскостопия.

При признаках плоскостопия следует обратиться к врачу. Лечение проводится ортопедом. Основу его составляет специальная гимнастика, которую больной проводит в домашних условиях ежедневно. Рекомендуются также ежедневные теплые ванны до колен, массаж мышц стопы и голени. В ряде случаев применяют специальные стельки – супинаторы, которые приподнимают продольный свод стопы. Эффективность лечения плоскостопия во многом зависит от стадии его развития.

Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая. При нарушении осанки, особенно в период роста, могут возникать стойкие деформации костного скелета, ухудшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения, наступает расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Видами неправильной осанки является сутулость, вялая осанка, искривление позвоночника.

При сутулости, которая обусловлена слабым развитием мышц спины, грудной отдел позвоночника равномерно выступает кзади (круглая спина), голова наклонена вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен.

Вялая осанка проявляется такими признаками, как опущение головы, уплощение грудной клетки, отставание от спины лопаток, сведение плеч, согнутые в коленях ноги. К нарушению осанки у детей могут привести различные заболевания и в первую очередь такие, как рахит, гипотрофия, ожирение, инфекционные болезни, плоскостопие, а также неправильная организация режима, неполноценное питание, неправильная подобранная мебель в доме, парта в школе, неправильное ношение книг.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче, чем исправлять ее. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за формированием осанки у всех детей. Важное значение при этом имеет своевременное и полноценное питание, свежий воздух, массаж и гимнастика, закаливающие процедуры, подбор мебели в соответствии с физическим развитием. Необходимо внушать ребенку, что бы он сам контролировал свою осанку.

Не следует допускать, что бы дети спали в мягкой постели и постоянно на одном и том же боку. Не рекомендуется в первые месяцы жизни подкладывать ребенку под голову подушку. До трехмесячного возраста ребенка нельзя держать в вертикальном положении, до 6 месяцев – сажать, до 9 – 10 месяцев – надолго ставить на ножки. Во время обучения ходьбе нужно использовать специальные приспособления – вожжи. Когда ребенок научится ходить, с ним не следует совершать длительные прогулки. Необходимо следить за тем, чтобы дети подолгу не сидели на корточках, надо избегать длительного сидения детей за столом, на коленях у взрослых.

Во время занятий и приема пищи следует обращать внимание на посадку ребенка. Он может быть правильной только в том случае, если мебель соответствует росту и пропорциям тела. Для предупреждения развития неправильной осанки обязательно нужно проводить профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию нижних конечностей, что сопровождается изменением кости скелета таза и позвоночника. Режим ребенка должен быть построен таким образом, чтобы рационально сочетались подвижные и малоподвижные занятия. Большое внимание следует уделять укреплению мышечного аппарата ребенка. В возрасте 1,5 – 2 месяца рекомендуется начинать массаж. Упражнение со сгибанием и разгибанием конечностей надо начинать в возрасте 3 – 4 месяца, когда физиологическое напряжение мышц – сгибателей и мышц – разгибателей рук становится одинаковым.

С детьми 3 лет и старше проводят гимнастические упражнения. Подвижные игры, утреннюю гимнастику, совершают прогулки. Одежда во время подвижных игр должна быть свободной и не стеснять движений. Физическая нагрузка строго дозируется, чередуется с отдыхом. Во время занятий с детьми за столом необходимо обращать внимание на освещенность комнаты. При недостаточном освещении дети сутулятся, принимают неправильные позы. Формированию правильной осанки способствуют закаливающие процедуры. Они укрепляют здоровье ребенка, повышают его жизненный тонус. При сутулости полезно заниматься плаванием. Огромное значение имеет достаточный сон, который дает отдых нервной системе, мышцам, уменьшает нагрузку на позвоночник, суставы ребенка.

Отсюда следует, что нарушения ОДА надо исправлять с раннего детства, и в дальнейшем корректировать их. Нарушения ОДА является серьезным заболеванием, и требуют большого внимания, так как эти заболевания, на сегодняшний день, встречаются очень часто у детей младшего школьного возраста.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей с нарушением зрения

Для дошкольника, имеющего проблемы со зрением характерно следующее. Такой ребенок несколько отстает в физическом и умственном развитии по сравнению со зрячим сверстником, так как активность в отношении освоения окружающего мира у него ниже. Периоды развития слепого ребенка не совпадают с таковыми у зрячих. Это происходит до тех пор, пока другие органы чувств не выработают механизмы компенсации отсутствия нормального зрения. Для развития слепого ребенка характерна диспропорциональность – одни стороны личности развиваются быстрее (речь, мышление), а другие – медленнее (овладение пространством, движения).

Важная характеристика детей с нарушениями зрения – из-за недостаточного развития координации движения слепые дошкольники неуклюжие и недостаточно уверенные.

Зрение — самый мощный источник информации о внешнем мире. 85—90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

Зрительный анализатор обеспечивает выполнение сложнейших зрительных функций. Принято различать пять основных зрительных функций: 1) центрального зрения; 2) периферического зрения; 3) бинокулярного зрения; 4) светоощущения; 5) цветоощущения.

Как отмечают В. И. Белецкая, А. Н. Гнеушева (1982), Г. Г. Демирчоглян (1996) и др., центральное зрение требует яркого света и предназначено для восприятия цветов и объектов малых размеров. Особенностью центрального зрения является восприятие формы предметов. Поэтому эта функция иначе называется форменным зрением. Состояние центрального зрения определяется остротой зрения. В медицинской терминологии острота зрения обозначается *Visus*. Единица измерения оптической среды глаза — диоптрия (D). Острота зрения правого глаза — *Vis OD*, левого — *Vis OS*. Зрение, при котором глаз различает две точки под углом зрения в одну минуту, принято считать нормальным, равным единице (1,0). Форменное зрение развивается постепенно: оно обнаруживается на 2—3 месяце жизни ребенка; перемещение взора за движущимся предметом формируется в возрасте 3—5 месяцев; на 4—6 месяце ребенок узнает ухаживающих за ним родственников; после 6 месяцев ребенок различает игрушки — *Vis-0,02—0,04*, от года до двух лет *Vis-0,3—0,6*. Узнавание формы предмета у ребенка появляется раньше (5 месяцев), чем узнавание цвета.

Бинокулярное зрение — способность пространственного восприятия, объема и рельефа предметов, видение двумя глазами. Его развитие начинается на 3—4 месяце жизни ребенка, а формирование заканчивается к 7—13 годам. Совершенствуется оно в процессе накопления жизненного опыта. Нормальное бинокулярное восприятие возможно при взаимодействии зрительно-нервного и мышечного аппаратов глаза. У слабовидящих детей бинокулярное восприятие чаще всего нарушено. Одним из признаков нарушения бинокулярного зрения является косоглазие — отклонение одного глаза от правильного симметричного положения, что осложняет осуществление зрительно-пространственного синтеза, вызывает замедленность темпов выполнения движений, нарушение координации и т. Д. Нарушение бинокулярного зрения приводит к неустойчивости фиксации взора. Дети часто бывают не в состоянии воспринимать предметы и действия во взаимосвязи, испытывая сложности в слежении за движущимися предметами (мячом, воланом и др.), степени их удаленности. В связи с этим таким детям надо давать больше времени для рассматривания предметов и динамического восприятия, а также словесного описания тех предметов и действий, которые учащиеся предстоит наблюдать самостоятельно. Важным средством развития бинокулярного зрения являются различные виды бытового труда и игровой деятельности: игра в мяч, кегли и др., моделирование и конструирование из бумаги (оригами), картона, занятия с мозаикой, плетение и т. П. Развитие зрительно-пространственного синтеза способствует улучшению ориентировки в пространстве во время игровой деятельности, занятий физкультурой и спортом.

Периферическое зрение действует в сумерках, оно предназначено для восприятия окружающего фона и крупных объектов, служит для ориентировки в пространстве. Этот вид зрения обладает высокой чувствительностью к движущимся предметам. Состояние периферического зрения характеризуется полем зрения. Поле зрения — это пространство, которое воспринимается одним глазом при его неподвижном положении. Изменение поля зрения (скотома) может быть ранним признаком некоторых глазных заболеваний и поражения головного мозга. Различаются они по месту их расположения. Сравнительно небольшое сужение границ поля зрения обычно детьми не замечается. При более выраженных изменениях границ поля зрения дети испытывают трудности во время ориентации и зрительно-пространственного анализа. Наличие в поле зрения скотом ведет к возникновению темных пятен, теней, кругов и других видов нарушений поля зрения, осложняя восприятие предметов, действий, окружающей действительности.

У слабовидящих детей отмечаются различные состояния полей зрения, обусловленные характером и степенью зрительной патологии. Дети с сужением поля зрения до 10° уже могут быть признаны инвалидами по зрению и направляются для обучения в школы III—IV видов. Учителю физкультуры важно иметь сведения о состоянии как центрального, так и периферического зрения у каждого ученика. На уроках физкультуры, ЛФК, ритмики, в процессе пространственной ориентировки используется периферическое зрение, а при чтении, рассмотрении рисунков, наглядных пособий на уроках химии, биологии и др. — центральное. Эти сведения следует учитывать в процессе пространственной ориентировки, в передвижениях, в играх, при выполнении метания в цель. Т. А. Зельдович (1964), В. В. Васильева (1966) и др. отмечают, что в условиях специального обучения, под воздействием подвижных и спортивных игр у занимающихся улучшается поле обзора, пространственное зрение, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений.

Благодаря цветовому зрению человек способен воспринимать и различать все многообразие цветов в окружающем мире. Появление реакции на различение цвета у маленьких детей происходит в определенном порядке. Быстрее всего ребенок начинает узнавать красный,

желтый, зеленый цвета, а позднее — фиолетовый и синий. Глаз человека способен различать разнообразные цвета и оттенки при смешивании трех основных цветов спектра: красного, зеленого и синего (или фиолетового).

Выпадение или нарушение одного из компонентов называется дихромазией. Впервые это явление описал английский ученый-химик Дальтон, который сам страдал этим расстройством. Поэтому нарушения цветового зрения в некоторых случаях называют дальтонизмом. При нарушении восприимчивости красного цвета красные и оранжевые оттенки детям кажутся темн-серыми или даже черными. Желтый и красный сигнал светофора для них — один цвет.

Тона цветного спектра отличаются друг от друга по трем признакам: цветовому тону, яркости (светлоте) и насыщенности. Развитие контрастности в обучении детей с нарушениями зрения имеет важное значение. Усиление яркости, насыщенности и контрастности обеспечит более четкое восприятие изображаемых предметов и явлений.

У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормальновидящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие. Различение цветовых оттенков, по мнению авторов, происходит благодаря различным качествам цветоощущения. Цветовые тона делятся на: 1) «гладкие» и «скользкие» — голубой и желтый цвета; 2) «притягивающие» или «вязкие» — красный, зеленый, синий; 3) «шероховатые» или «тормозящие» движения рук — оранжевый и фиолетовый. Самым «гладким» улавливается белый цвет, а «тормозящим» — черный.

Учителям необходимо иметь сведения о цветоразличительных возможностях учащихся. Это важно при демонстрации и использовании цветного спортивного инвентаря (мячи, обручи, скакалки, лыжи и пр.), наглядных пособий, рассматривании репродукций и т.д. При изготовлении наглядных пособий для детей с нарушением зрения используются преимущественно красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета.

Светоощущение — способность сетчатки воспринимать свет и различать его яркость. Различают световую и темновую адаптацию. Нормально видящие глаза обладают способностью приспосабливаться к разным условиям освещения. Световая адаптация — приспособление органа зрения к высокому уровню освещения. Световая чувствительность появляется у ребенка сразу же после рождения. Дети, у которых нарушена световая адаптация, в сумерках видят лучше, чем на свету. У некоторых детей с нарушением зрения отмечается светобоязнь. В этом случае дети пользуются темными очками. Такому ребенку следует предложить место для занятий физкультурой в теневой части зала, спортивной площадки или стать спиной к солнцу (источнику света).

Расстройство темновой адаптации приводит к потере ориентации в условиях пониженного освещения. Освещенность спортивного зала (помещения) в школах III—IV видов должна быть намного выше, чем для учащихся с нормальным зрением.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей при сердечно-сосудистых заболеваниях

Нарушение кровообращения наиболее негативно влияет на человека, поскольку организм испытывает недостаток кислорода, питательных веществ, гормонов и т.д.

При патологии сердечно-сосудистой системы разные изменения функционального характера наблюдаются во всем организме, поэтому меняется реакция на различные виды физических нагрузок.

Причины возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- 1) наследственность;
- 2) повышение темпа жизни и вследствие этого — увеличение стрессовых ситуаций, психоэмоциональных нагрузок;
- 3) гиподинамия — малоподвижный образ жизни (следствие научно-технического прогресса);
- 4) неправильный образ жизни:
 - нерациональное питание;
 - вредные привычки;
 - нерациональный режим дня и отдыха;
- 5) частые заболевания или перенапряжения;
- 6) воспалительные процессы, действие микробных и других ядов, токсичных веществ.

Предпосылки использования физических упражнений и регламентировано двигательной деятельности при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей связаны с влиянием мышечной работы на функциональные показатели системы кровообращения и морфологические характеристики сердца и сосудов. Это влияние наблюдается не только в физиологических условиях нормального роста и развития, но и при заболеваниях. Прежде всего оно проявляется в улучшении процессии нервной регуляции сердечной деятельности, в частности в восстановлении тонического влияния блуждающего нерва. Физические упражнения, отвечающие возможностям больного организма, путем активизации венозного кровотока способствуют уменьшению застойных явлений и улучшению кровообращения в целом.

В случае недостаточности кровообращения тонус мышц, сокращения скелетной мускулатуры обеспечивают компенсацию пониженной сократительной способности миокарда как путем непосредственного воздействия на венозный кровоток, так и за счет восстановления нарушенной регуляции всех компонентов функциональной системы. Улучшение кровообращения при использовании средств лечебной физической культуры достигается также благодаря усилению дыхательных экскурсий грудной клетки и увеличению их посасывающего действия по кровотоку.

Физические упражнения также способствуют улучшению коронарного кровообращения. Повышение уровня обменных процессов в миокарде при мышечной деятельности является основным стимулятором этих положительных изменений кровоснабжения миокарда. Под действием нейрогуморальных воздействий работающих мышц снижается тонус мышечных и резко возрастает емкость коронарных сосудов. Благодаря этому во время интенсивной мышечной работы в коронарные сосуды может поступать до одной трети всего систолического объема крови. Даже при физических упражнениях минимальной интенсивности мышц, кровоток может возрасти в 10-15 раз. Таким образом создаются прекрасные возможности для восстановительных и репаративных процессов в сердечной мышце, а для детского организма, который растет, — еще и предпосылки для морфологической и функциональной перестройки сердца, задерживается и искажается в условиях патологии. Кроме этого, в связи с улучшением мышечного кровотока возникают благоприятные условия и для действия фармакологических средств.

Физические упражнения играют значительную роль в оздоровлении болезненно измененной сердечно-сосудистой системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно широки. Но при упорном использовании занятий физическими упражнениями необходимо не допускать перенапряжения, правильно подбирать средства и обеспечивать оптимальный уровень нагрузок.

Упражнения, в которых участвует большая мышечная масса организма и выполняется работа значительной мощности и интенсивности (например, быстрая ходьба, бег, ходьба на лыжах и т. Д.), имеют наибольшее влияние, поскольку при этом в организме возникает недостаток кислорода, и сердечно-сосудистая система должна обеспечивать существенное увеличение минутного объема циркуляции крови.

При выполнении кратковременных скоростных и силовых упражнений не возникает особой нехватки кислорода, а минутный объем крови увеличивается незначительно. Такие упражнения не вызывают большого напряжения сердца, но повышают тонус сосудов и могут оказаться неблагоприятными при гипертонической болезни. Не противопоказаны интенсивные, скоростные и силовые упражнения при условии участия в них малых мышечных групп (например, только мышц рук, голени и т. Д.) или незначительной реакции на эти упражнения со стороны сердечно-сосудистой системы. Это важно помнить при развитии определенных профессионально-прикладных двигательных качеств, связанных с силой, скоростью движения отдельных мышечных групп. Такие упражнения положительно влияют на ребенка в случае гипотонии.

Физические упражнения динамического и циклического характера, выполняются с низкой и умеренной интенсивностью, имеют *оздоровительное влияние* на сердечно-сосудистую систему в целом.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей с нарушением речевого развития (дети с диагнозом ОНР)

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Нарушения речи многообразны, они различаются по форме и степени.

Одни формы нарушений проявляются в фонетической, другие – в смысловой стороне речи, словарном запасе, грамматическом строе. Особое место занимают нарушения темпа и плавности речи. По степени выраженности различают речевые нарушения, не являющиеся препятствием к обучению в массовой школе, и тяжелые нарушения, требующие специального обучения.

Для детей с ОНР характерно нарушение звукопроизношения, малый словарный запас, недоразвитие фонематического слуха, то есть дети с трудом воспринимают на слух то, о чем им говорят, и допускают ошибки в выполнении задания.

Для первого уровня нарушения речевого развития характерно полное отсутствие речи. Дети только пытаются воспроизводить какие-то звуки, при этом один и тот же звук может обозначать несколько предметов. Для первого уровня общего нарушения речи характерна активная мимика и жестикация. Это является отличительной чертой, позволяющей дифференцировать общее недоразвитие речи от умственной отсталости. Дети на данном уровне развития речи способны употреблять в своей речи односложные предложения. Интересно, что подобный период односложных предложений наблюдается и при обычном развитии речи, но продолжительность его не превышает полугод. Постепенно ребенок начинает употреблять в разговорной речи предложения, содержащие 4-5 слов, но при этом отсутствует синтаксическая сторона в этих словах, то есть ребенок не может правильно подобрать падеж, число, род. Если говорить о самих словах в предложении, то дети используют 2-х-3-х сложные слова. При этом если слово более длинное, то они его самостоятельно сокращают (пирамида – «амида», кровать – «аватка»).

Дети со вторым уровнем начинают использовать в своей речи хоть и искаженные, но часто встречающиеся слова. При этом начинает появляться незначительное представление о том, что в некоторых случаях слова в предложении необходимо изменять в соответствии с родом, полом, числом. Однако эти формы слов употребляются только в том случае, если окончание в словах ударное (стол – столЫ, рука – рукИ, и др.). Если ребенка попросить построить рассказ по картинке, то он будет использовать только короткие предложения, но отличительной особенностью от предыдущего уровня является то, что они более грамматически правильные. Дети очень часто используют обобщающие слова для обозначения нескольких схожих по своей природе предметов (скорпион, муравей, стрекоза, муха – «жук»). Отставание словарного запаса выявляется при просьбе ребенка назвать составляющие части предмета (дерево – листья, ветки, ствол, корни). При глубоком исследовании у детей выявляется неспособность правильно подобрать формы числа («два пирамидка» - две пирамидки), очень часто в предложении предлог опускается, при этом существительное используется в именительной форме единственного числа («карандас летит аепка» - карандаш лежит в коробке).

Для детей с третьим уровнем ОНР характерно использование развернутой речи. Дети начинают использовать сложные предложения. Однако очень плохо идут на контакт с другими детьми или взрослыми, так как для правильного общения необходима мама, которая бы разъясняла собеседнику непонятные в произношении ребенка слова. При отсутствии такой поддержки со стороны родителей дети чаще всего замыкаются в себе. Для этого уровня очень характерна замена некоторых трудно произносимых для ребенка букв другими, так он заменяет мягким с такие буквы как с, ш, ц («сюба» - шуба, «сябля» - сабля). Дети могут свободно излагать свои мысли, строить предложения, рассказывать о себе, близких, событиях, которые с ними произошли. Дети способны хорошо маскировать недоразвитие речи на этом уровне путем исключения из разговора слов, которые трудны для их произношения, но если ребенка поставить в ситуацию, когда такой обманчивый маневр невозможен, выступают пробелы в речевом развитии ребенка. Дети производят замену части предмета, называя его целиком, вместо профессии называю действие, которое должен выполнять этот человек («дерево» - ветка, «дядя лечит» - врач). При третьем уровне общего недоразвития речи дети хорошо описывают то, что нарисовано на картинке, строят сложный повествовательный рассказ.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем развития ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий на значимом уровне не имеют, что связано с отсутствием значимых отличий по антропометрическим данным этих детей;

- дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низкой степенью сформированности двигательных навыков, отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти);

- у детей с расстройствами речи встречаются диспропорциональность развития, незрелость движений.

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

Этиология речевых расстройств, так многообразна, и структура дефекта настолько неоднородна, что составление коррекционного курса по физическому воспитанию должно опираться на результаты развернутого психомоторного обследования детей и оценку сформированности двигательных навыков в соответствии с возрастной нормой. При дислалии психомоторное развитие этих детей практически не отличается от здоровых детей. При заикании у детей в основном нарушены темпо-ритмические характеристики всех циклических локомоторных актов, недостаточно сбалансированы процессы возбуждения и торможения, а также есть различные проблемы в эмоционально-волевой сфере. Дети с таким сложным дефектом, как алалия, отстают от своих сверстников по всем компонентам психомоторики (статическая и динамическая координация, одновременность и точность движений и т.д.) на один-два года.

Учёт специфики природно-климатических, национально-культурных и иных условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Природно-климатические условия

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов.

Природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны.

Достаточно длинный весенний и осенний периоды. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1) холодный период – образовательный: (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

2) летний период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию может проводиться в зале и один раз – на воздухе.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Прогулка не рекомендуется проводить при t воздуха ниже -15С и скорости ветра более 15м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при t воздуха ниже -20С и скорости ветра более 15м/с.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

Национально-культурные традиции

При организации образовательного процесса учитываются потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Дети приобщаются к национально-культурным традициям через: поговорки и пословицы, загадки, игры, песни, сказки и сказы, народную игрушку, декоративно-прикладное искусство Урала. Особое внимание уделяется формированию у детей толерантного и уважительного отношения к людям другой национальности. И обеспечивается возможность почувствовать гордость своей национальной принадлежностью.

1.2. Планируемые результаты освоения РП

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

4 года

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями. Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- ✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

✓ Стремится осваивать различные виды движения:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;

- догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;

- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;

- перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезать на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см);

- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;

- кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; кататься на трёхколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

5 лет

✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- ✓ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- ✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- ✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см);
- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик),

стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40х40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд;

- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад;

- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

-

6 лет

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках;

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;

- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, враспынную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3);

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

- подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель

(обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м);

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Целевые ориентиры части, формируемой участниками образовательных отношений

Программы «Мы живём на Урале» Толстикова О.В., Савельева О.В.

- *ребенок ориентирован на сотрудничество*, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- *ребенок обладает установкой на толерантность*, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширить круг межэтнического общения;
- *ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения* с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- *ребенок обладает чувством разумной осторожности*, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);

- *ребенок проявляет уважение* к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;
- *ребенок проявляет познавательную активность*, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- *ребенок проявляет интерес* к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;
- *ребенок обладает креативностью*, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;
- *ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;
- *ребенок способен чувствовать прекрасное*, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;
- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;
- *ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость* при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.); выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.
- *ребенок обладает начальными знаниями о себе*, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере – тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой

Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

- *ребенок знает* название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург – главный город Свердловской области.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе

Оценивание качества, то есть оценивание соответствия образовательной деятельности, заданным требованиям ФГОС ДО и адаптированной образовательной программы дошкольного образования направлено на оценивание созданных условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые.

Рабочей программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Рабочей программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

– карты развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 1 раз в год (май), у детей с низкими показателями проводится промежуточный мониторинг (январь). С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в освоении образовательной программы. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребёнка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности, создание педагогических ситуаций и игровые задания.

Система оценки качества реализации рабочей программы обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями ФГОС ДО.

Рабочей программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по программе;
- внутренняя оценка, самооценка МБДОУ;
- внешняя оценка МБДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации рабочей программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований ФГОС ДО к структуре, условиям и целевым ориентирам рабочей программы;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности МБДОУ в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития МБДОУ;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации МБДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие участники образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности МБДОУ.

Система оценки качества дошкольного образования:

- сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в пяти образовательных областях, определенных ФГОС ДО;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы МБДОУ;
- исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;

- включает как оценку педагогами МБДОУ собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в МБДОУ, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

Педагогическая оценка физического развития детей

В ПООП дошкольного образования предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка;
- различные шкалы индивидуального развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В целях оптимизации процедуры оценки успешности освоения программы и развития детей в области «Физическое развитие», используется *анализ динамики показателей физической подготовленности детей*.

Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебно-воспитательного периода – это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в ДОУ.

Методы диагностики.

1. Комплекс двигательных заданий.

- Тестовое задание для выявления скоростных качеств.
- Тестовое задание для выявления силы и координации.
- Тестовое задание для выявления скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.
- Тестовое задание для выявления выносливости.
- Тестовое задание для выявления гибкости

Таблица 1

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	мал	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	дев	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м (с)	мал	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	дев	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см)	мал	125-205	165-260	215-340	270-400
	дев	110-190	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места (см)	мал	64-92	82-107	95-132	112-140
	дев	60-88	77-103	92-121	97-129
Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см)	мал	3-5	4-7	5-8	6-9
	дев	5-8	6-9	7-10	8-12
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	мал	2,5-4,0	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0-10,0
	дев	2,5-3,5	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	мал	2,0-3,5	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
	дев	2,0-3,0	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Продолжительность бега в умеренном темпе(мин)	мал	0,5-1,0	1,-1,5	1,5-2,0	2,0-2,5
	дев	0,5-1,0	1,-1,5	1,5-2,0	2,0-2,5

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11-15	Хорошо	За счет естественного роста и, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

2. Комплекс двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений.
3. Беседа «Незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.
4. Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур.
5. Тестовое задание для выявления двигательной активности.
6. Тестовые задания для определения уровня моторного развития.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей

2.1.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

3—4 года

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. П.);
- сохранения правильной осанки в различных положениях;
- правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним;
- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений; проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста.

Создание условий для приобретения опыта:

- катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы).

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Создание условий для приобретения опыта:

- ежедневного выполнения утренней гимнастики;
- правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. П.); выполнения правил простых упражнений, игр;
- правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;
- проявления положительных эмоций от двигательной деятельности;
- согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;

- о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

Создание условий для приобретения опыта:

- правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом;
- помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого;
- одевания и раздевания при участии взрослого.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- ✓ ходьба обычная в колонне по одному; в колонне друг за другом: игровое задание «едет, едет паравоз», игровое задание «трамвай»;
- ✓ шеренгой, с одной стороны, на другую (игровое задание «пойдем в гости»; на носках: руки вверх, на поясе, произвольно «мышки»;
- ✓ на пятках (игровое упражнение «гуси»), руки за спину;
- ✓ на внешней стороне стопы (игровое упражнение «пингвины»),
- ✓ с высоким подниманием колена «петушки»,
- ✓ по два (парами)
- ✓ в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;
- ✓ приставным шагом вперед и назад, вправо и влево.
- ✓ ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- ✓ медленное кружение в обе стороны.
- ✓ бег.
- ✓ бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой) в колонне по одному,
- ✓ шеренгой с одного края площадки на другой, в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м),
- ✓ взявшись за руки по кругу по кругу,
- ✓ змейкой,
- ✓ врассыпную;
- ✓ бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место),
- ✓ бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Равновесие (ходьба)

- ✓ ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м),
- ✓ по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м),
- ✓ по извилистой дорожке хлопками над головой, с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы положенной на пол,
- ✓ ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см) и спуск с нее, по гимнастической скамейке,
- ✓ по гимнастической скамейке с мешочком в руках,
- ✓ по гимнастической скамейке с мячом над головой, по гимнастической скамейке на высоких и средних четвереньках,
- ✓ по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ✓ ходьба по ребристой доске, руки в сторону, на середине подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие,
- ✓ влезание и ходьба по скамейке на середине поворот вокруг себя.

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.
- ✓ ползание, лазанье.
- ✓ ползание на средних четвереньках: по прямой (расстояние 4-5 м), между предметами, вокруг них,
- ✓ за катящимся предметом, по доске;
- ✓ ползание за катящимся предметом с ускорением темпа; по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы
- ✓ подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;
- ✓ подлезание под несколько подряд расположенных препятствий (высота 50 см), не касаясь руками пола;
- ✓ проползание под дугами и под скамейками произвольным способом;
- ✓ пролезание в обруч, стоящий вертикально, не касаясь руками пола;
- ✓ переползание через бревно боком (40 см);
- ✓ лазанье по лесенке-стремянке и спуск с нее;
- ✓ влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (высота 1,5 м).

Катание, бросание, метание, ловля.

- ✓ катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).
- ✓ метание мешочка вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м),
- ✓ метание предмета (теннисный мяч и др.) на дальность правой и левой рукой 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 70-90 см и 1- 1,5м).
- ✓ бросание мяча вперед двумя руками из-за головы, от груди.
- ✓ бросание мяча вверх, двумя руками об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления 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 исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться 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, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Подвижные игры

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

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

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».

4—5 лет

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. П.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
- участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
- самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;
- сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- соблюдения правил игр, упражнений.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- о полезных для здоровья привычках.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельной организации ЗОЖ;
- самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- самостоятельного ухода за своим внешним видом;
- помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы;
- самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом;
- самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах;
- элементарного самостоятельного ухода за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками;
- проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

Примерный перечень основных движений, спортивных 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 игровое задание «один-двое» шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «пойдем в гости»); на носках: руки вверх, на поясе, произвольно «мышки»;
- ✓ на пятках (игровое упражнение «гуси»), руки за спину;
- ✓ на внешней стороны стопы (игровое упражнение «пингвины»),
- ✓ ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.
- ✓ ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, повернуться на 360);
- ✓ ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- ✓ 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), врассыпную.
- ✓ 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; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Равновесие.

- ✓ ходьба по шнуру: прямо, по кругу, зигзагом
- ✓ ходьба по шнуру с мешочком на голове
- ✓ ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны
- ✓ ходьба по скамейке с перешагиванием предметов
- ✓ перешагивание через кубы (высота 40 см)
- ✓ ходьба вверх, вниз по доске, расположенной наклонно
- ✓ 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.
- ✓ ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).
- ✓ ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

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).
- ✓ прыжки с короткой скакалкой.

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, по три; 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, разводите в стороны и опускать. Поднимать руки

через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, 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); сидя приподнимать обе ноги над полом; 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. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и 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 и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

5—6 лет

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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности;
- сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности;
- красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах;
- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);
- самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;
- организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- осознанного выполнения движений;
- свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности;

- *сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, соперничества за общую победу в соревнованиях и эстафетах.*

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- *об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.*

Создание условий для приобретения опыта:

- *проявлений субъектности в организации здорового образа жизни;*
- *самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого); вымыть уши, причесать волосы и т. Д. (без напоминания взрослого));*
- *выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого);*
- *разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ;*
- *предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций; обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.*

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- ✓ *ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.*
- ✓ *ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.*
- ✓ *ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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).*
- ✓ *Ходьба 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, врассыпную, 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 и лазанье.

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

Прыжки.

- ✓ прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ипа нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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,
- ✓ прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).
- ✓ прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

- ✓ бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 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 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, круг; перестроение в колонну по двое, тую 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. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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; переключивать, 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.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

***Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).*

***Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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 ногой 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», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».*

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

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

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

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

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

***Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.*

6—8 лет

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения. Переход двигательных умений в навыки. В том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотносение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;
- о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

Создание условий для приобретения опыта:

- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.);
- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества;
- поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ;
- о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней;

- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Создание условий для приобретения опыта:

- самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т. Д.);
- культурного приёма пищи;
- самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- ✓ ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.
- ✓ ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
- ✓ ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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).
- ✓ Ходьба кружение парами, держась за руки.

Бег.

- ✓ бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое;
- ✓ змейкой, врассыпную, 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 и лазанье.

- ✓ ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия;
- ✓ ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч;
- ✓ ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.
- ✓ перелезание через несколько предметов подряд,

- ✓ пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- ✓ перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

- ✓ прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ипа нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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,
- ✓ прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).
- ✓ прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

- ✓ бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 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 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, круг; перестроение в колонну по двое, тю 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. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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 ногой 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», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа «Мы живём на Урале» О.В. Толстикова, О.В. Савельева

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.

Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

2.2. Вариативные формы, способы, методы, и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Формы работы по физическому развитию

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации			
			младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная • Игровая (на подвижных играх) • Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) 	Ежедневно в зале 5 – 6 мин.	Ежедневно в зале 6 – 8 мин.	Ежедневно в зале 8 – 10 мин.	Ежедневно в зале 10 – 12 мин.
2	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития мелкой моторики. • Обще-развивающие упражнения. • Имитирующие упражнения. • Игры • «Танцевальные минутки» • Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности. 	3 – 5 мин.	3 – 5 мин.	3 – 5 мин.	3 – 5 мин.
3	Оздоровительная ходьба	<ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительные пробежки вокруг детского сада. • Оздоровительная ходьба по территории детского сада. 	Ходьба	Бег	Бег	Бег
			1,0 – 1,5	1,0 – 1,5	1,5 – 2,0	2,0 – 2,5
4	Непрерывная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные. • Тренировочные • Сюжетные. • Игровые. • Контрольно-проверочные. 	3 раза неделю по 15 мин. в зале	3 раза в неделю по 20 мин. в зале	3 раза в неделю по 25 мин. (2 – в зале, 1-на воздухе)	3 раза в неделю по 30 мин. (2 – в зале, 1-на воздухе)
5	Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Игры и упражнения с физ. Оборудованием. • Упражнения на тренажерах. • Упражнение на полосе препятствий. 	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.			

6	Двигательные разминки	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения. • Подвижные игры малой подвижности. • Танцевальные движения. 	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.			
7	Релаксация			Ежедневно после всех обучающих занятий 1-3 мин.		
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий			
9	Гимнастика после сна	Разминка в постели, самомассаж.	8 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
10	Музыкально ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные, хороводные игры под музыку. • Танцевальные движения. • Ритмика. 	Как часть музыкального занятия			
			6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	12 – 15 мин.
11	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные упражнения. • Двигательные задания на полосе препятствий. • Игры высокой, средней и низкой интенсивности. • Народные игры. • Игры с элементами спорта. • Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. • Игровые упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств. 	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей			
			10 мин.	7 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.
				10 мин.	15 мин.	15 мин.
					Спортивные игры –2 раза в неделю	
12	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.
13	Физкультурный досуг	Составляется по сценарию и включает в себя: <ul style="list-style-type: none"> • Игры-соревнования. • Игры-эстафеты. • Атракционы. • Подвижные игры 	Проводится 1 раз в месяц			
			15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 мин.

14	Спортивные праздники		2 раза в год			
				40 мин.	60 мин.	60 мин.
15	День здоровья	Сюжетно-тематические	1 раз в год			

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования 	Закаливание <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

2.2.1. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.)	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков действий в соответствии с правилами • Умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией • Активизация памяти, внимания, мышления, воображения 	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям • Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки 	<ul style="list-style-type: none"> • Большое количество движений • Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов • Благоприятное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
<ul style="list-style-type: none"> • Игры с малой подвижностью • Игры со средней подвижностью • Игры с большой подвижностью 	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с бегом • Игры с мячом (в том числе с метанием) • Игры с прыжками • Игры с упражнениями на равновесие • Игры с лазаньем и ползаньем 	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) • Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа «Мы живём на Урале» О.В. Толстикова, О.В. Савельева

Средства, педагогические методы, формы работы с детьми

Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».

Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».

Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры:

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

2.3 Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений

является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего* взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний.

Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки.

Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

2.4 Описание образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по Программе является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. Е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности.

Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Ситуационный подход дополняется принципом продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт, приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно – ролевой игры, экологический дневник и др.).

Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведение детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования:

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. Игровая деятельность

представлена в образовательном процессе в разнообразных формах – это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В плане непосредственно образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами, безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие.

Восприятие художественной литературы и фольклора организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, развитие способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) воспитателем вслух, и как прослушивание аудиозаписи.

Конструирование и изобразительная деятельность детей представлена разными видами художественно-творческой (рисование, лепка, аппликация) деятельности. Художественно – творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия. Художественное восприятие произведений искусства существенно обогащает личный опыт дошкольников, обеспечивает интеграцию между познавательно-исследовательской, коммуникативной и продуктивной видами деятельности.

Музыкальная деятельность организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем дошкольного учреждения в специально оборудованном помещении.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

- наблюдения — в уголке природы, за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);
- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости ко взрослым и сверстникам; - трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.);
- беседы и разговоры с детьми по их интересам;
- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом); - элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада; - свободное общение воспитателя с детьми.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.).

Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Творческая мастерская предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например: занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»), просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и коллекционирование. Начало мастерской — это обычно задание вокруг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов («Чему удивились? Что узнали? Что порадовало?» и пр.).

Результатом работы в творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.

Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия) – форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

Сенсорный и интеллектуальный тренинг – система заданий преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

Детский досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как кружок.

Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.

Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для детей третьего года жизни (2-3 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;
- для поддержки инициативы в продуктивной творческой деятельности по указанию ребёнка создавать для него изображения или лепку, другие изделия;
- содержать в открытом доступе изобразительные материалы;
- поощрять занятия изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребёнка.

Для детей четвертого года жизни (3-4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Для детей пятого года жизни (4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;

- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Для детей шестого года жизни (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. П.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей седьмого и восьмого жизни (6-8 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. П. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по реализации задач ОО «Физическое развитие»

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому 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 ДОО 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 ДОО.
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 индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОО.
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 ДОО с медицинскими учреждениями.
13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
14. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей
15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.7. Содержание индивидуальной коррекционной деятельности с детьми, имеющими особенности физического развития и здоровья.

Индивидуальная коррекционная деятельность с детьми с ОНР.

Особенности занятий физическими упражнениями старших дошкольников, имеющих нарушения речи

Предметом особого внимания служит *работа над осанкой*, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить *с речевым сопровождением*, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся к второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях физическими упражнениями.

Освоению каждого упражнения способствуют *музыка* и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с

различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому *включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц* необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков и т.д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т.е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена, и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха не следует приподнимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук.

Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

Особое значение в коррекции детей с речевыми расстройствами занимает логоритмическая гимнастика.

Физкультурные занятия должны учитывать все речевые режимы.

Недостатки речи детей тесно связаны с *нарушением развития мелкой моторики*, в частности мышц кисти. Именно поэтому упражнения на развитие «ручной умелости» должны занимать значительное место в процессе физического воспитания дошкольников

Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей. Целенаправленно создаются ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими и сильными.

- Использование логоритмических комплексов из картотеки: логоритмические упражнения «Ветерок», «Капельки», «Домик» и т.д.
- Комплексы дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания (картотека)
- Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (картотека)
- Комплекс Стрельниковой гимнастики

Индивидуальная коррекционная деятельность с детьми с нарушением осанки и плоскостопием.

Индивидуальная коррекционная деятельность с детьми с нарушением осанки

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладеть сложными двигательными навыками.

Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т. Д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вредит здоровью детей.

Педагог должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15-20°.

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей 3-4 лет разработано множество игр и упражнений.

Упражнения для выработки навыка правильной осанки.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника – выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов. Сама собой хорошая осанка может

сформироваться в исключительных случаях – у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка. Всем остальным необходимо: обеспечить условия для формирования правильной осанки; знать, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь; сознательно и бережно относиться своему здоровью и одной из главных его опор – позвоночнику; доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Упражнения на ощущение правильной осанки.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за особенностей детской нервной системы и мышц поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться и скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находиться в одной и той же позе приходится дольше нескольких минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонковые диски, и начинается формирование плохой осанки. Небольшая, но регулярная физическая нагрузка (плавание, домашние тренажеры, больше подвижных игр и поменьше телевизора, ежедневная физкультура) – необходимое условие для нормального развития опорно-двигательного аппарата.

Существует множество игр для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей. На первоначальном этапе обучения в играх «Встань прямо», «Подтянуться», «Держи голову прямо», «Хорошая и плохая осанка», «Покажи, как я» и др. дается подробное объяснение и показ правильной стойки. После того как дети научатся отличать правильную позу от неправильной, проводятся игры (с предметами и без предметов), направленные на усвоение правильного положения тела при ходьбе: «Пастухи и овцы», «Не потеряй», «Подражание» и др.

В процессе обучения стойке целесообразно использовать шаблон правильной постановки стоп треугольные деревянные дощечки, расположенные под углом 30° специальные отпечатки стоп и ряд других предметов и приспособлений: короткие и длинные гимнастические палки, веревку, набивные мячи, мешочки с песком.

Лечебное действие физических упражнений и игр объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Она благотворно влияет на нарушенные болезнью функции организма, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и физической нагрузки.

Итак, использование упражнений лечебной физкультуры содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Главное средство лечебной физкультуры – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения и игры.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет). Задача дошкольных учреждений – предупредить заболевание опорно-двигательного аппарата – сколиоз.

Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями.

Исправление нарушений осанки – процесс длительный. Поэтому занятия должны проводиться систематически, не реже 3-х раз в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях. Нужно вводить эти упражнения в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, ритмическую гимнастику, физкультурные минутки.

Индивидуальная коррекционная деятельность с детьми с плоскостопием.

При плоскостопии обязательно предусмотрено хождение босыми ногами по песку, траве, мелким камешкам. В рамках пребывания ребенка в детском саду широко применяются такой метод, как использование ковриков от плоскостопия. Лечение плоскостопия должно быть комплексным, направленным на укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы. С этой целью применяются лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, специальная обувь, стельки, стяжки, поддерживающие высоту сводов стопы и корригирующие положение пальцев. При болевом синдроме лечение первоначально должно быть направлено на его устранение. При лечении плоскостопия у детей дошкольного возраста применяются только упражнения лечебной гимнастики, массаж, физиотерапия; ношение супинаторов в этом возрасте не показано. При лечении детей школьного возраста на фоне лечебной гимнастики, массажа, ритмической электростимуляции большеберцовых мышц для нормальной установки стоп пользуются ортопедической обувью с выкладкой сводов и приподнятым внутренним краем пятки. При выраженном плоскостопии и резких болевых ощущениях лечение обычно начинают с наложения гипсовых повязок с супинированной стопой, затем назначают ношение ортопедической обуви, лечебную гимнастику, массаж.

Во всех, возрастных группах лечение плоскостопия должно включать физические упражнения (занятия спортом), оказывающие общеукрепляющее влияние на организм; выработку стереотипа правильного положения тела и нижних конечностей стоя и во время ходьбы; специальные физические упражнения и массаж, снимающие болевой синдром; специальные физические упражнения со снарядами и без снарядов, направленные на укрепление поддерживающих мышц, своды стопы, и формирование глубины сводов. Общеукрепляющие физические упражнения подбираются соответственно возрасту и физическому развитию ребенка. Они не должны переутомлять мышечно-связочный аппарат стоп. К рекомендуемым видам спорта относятся такие, которые оказывают динамическую нагрузку на стопы: плавание кролем, ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом. Занятия спортом проводятся под контролем врача при обязательном соблюдении принципа постепенного повышения нагрузки.

Правильное положение стоп при ходьбе и стоянии уменьшает нагрузку на внутренний край стопы. Во время занятий большого необходимо обучать ходьбе с неширокой расстановкой стоп, без излишнего разведения их в передних отделах. В положении стоя рекомендуется тяжесть тела переносить на наружные края стоп. При наличии болевого синдрома, а также для укрепления мышц показан массаж, мышц голени и стоп, особенно при появлении болей и

чувства утомления в ногах к концу дня, после длительного стояния и ходьбы. Массаж мышц голени проводят с акцентом на мышцах передней и внутренней поверхностях, массаж стопы — на подошвенной поверхности. Применяют приемы поглаживания, растирания, разминания, поколачивания. Длительность одного курса 1,5—2 месяца, время одной процедуры 10—12 мин.

Специальные упражнения лечебной гимнастики направлены на укрепление длинной малоберцовой мышцы, осуществляющей пронацию переднего отдела стопы; большеберцовой мышцы и длинных сгибателей пальцев, усиливающих супинацию заднего отдела стопы и ротирующих голень кнаружи; длинного сгибателя большого пальца и коротких сгибателей пальцев, задней большеберцовой мышцы, способствующих углублению продольного свода. Упражнения выполняются в исходных положениях лежа, сидя, стоя и в процессе ходьбы, что дает возможность регулировать нагрузку на определенные мышцы голени и стопы. Вначале необходимо ограничиться выполнением упражнений в исходных положениях лежа и сидя. Упражнения следует выполнять с чередующимся сокращением и расслаблением мышц. В дальнейшем рекомендуется включать упражнения со статической нагрузкой.

Используются упражнения на снарядах, описанные в разделе профилактики плоскостопия, а также упражнения на гимнастической стенке. Занятия следует проводить с обнаженными стопами или в мягких, сшитых из материи туфлях. При поперечном плоскостопии кроме указанного лечения показано бинтование и применение в обуви ортопедических стелек, разгружающих поперечный свод

Индивидуальная коррекционная деятельность с детьми с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Предпосылки использования физических упражнений и регламентировано двигательной деятельности при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей связаны с влиянием мышечной работы на функциональные показатели системы кровообращения и морфологические характеристики сердца и сосудов. Это влияние наблюдается не только в физиологических условиях нормального роста и развития, но и при заболеваниях. Прежде всего, оно проявляется в улучшении процесса нервной регуляции сердечной деятельности, в частности в восстановлении тонического влияния блуждающего нерва. Физические упражнения, отвечающие возможностям больного организма, путем активизации венозного кровотока способствуют уменьшению застойных явлений и улучшению кровообращения в целом.

В случае недостаточности кровообращения тонус мышц, сокращения скелетной мускулатуры обеспечивают компенсацию пониженной сократительной способности миокарда как путем непосредственного воздействия на венозный кровоток, так и за счет восстановления нарушенной регуляции всех компонентов функциональной системы. Улучшение кровообращения при использовании средств лечебной физической культуры достигается также благодаря усилению дыхательных экскурсий грудной клетки и увеличению их посасывающего действия по кровотоку.

Физические упражнения также способствуют улучшению коронарного кровообращения. Повышение уровня обменных процессов в миокарде при мышечной деятельности является основным стимулятором этих положительных изменений кровоснабжения миокарда. Под действием нейрогуморальных воздействий работающих мышц снижается тонус мышечных и резко возрастает емкость коронарных сосудов. Благодаря этому во время интенсивной мышечной работы в коронарные сосуды может поступать до одной трети всего систолического объема крови. Даже при физических упражнениях минимальной интенсивности мышц, кровоток может возрасти в 10-15 раз. Таким образом создаются прекрасные возможности для восстановительных и репаративных процессов в сердечной мышце, а для детского организма, который растет, — еще и предпосылки для морфологической и функциональной перестройки сердца, задерживается и искажается в условиях патологии. Кроме этого, в связи с улучшением мышечного кровотока возникают благоприятные условия и для действия фармакологических средств.

Физические упражнения играют значительную роль в оздоровлении болезненно измененной сердечно-сосудистой системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно широки. Но при упорном использовании занятий физическими упражнениями необходимо не допускать перенапряжения, правильно подбирать средства и обеспечивать оптимальный уровень нагрузок.

Упражнения, в которых участвует большая мышечная масса организма и выполняется работа значительной мощности и интенсивности (например, быстрая ходьба, бег, ходьба на лыжах и т. Д.), имеют наибольшее влияние, поскольку при этом в организме возникает недостаток кислорода, и сердечно-сосудистая система должна обеспечивать существенное увеличение минутного объема циркуляции крови.

При выполнении кратковременных скоростных и силовых упражнений не возникает особой нехватки кислорода, а минутный объем крови увеличивается незначительно. Такие упражнения не вызывают большого напряжения сердца, но повышают тонус сосудов и могут оказаться неблагоприятными при гипертонической болезни. Не противопоказаны интенсивные, скоростные и силовые упражнения при условии участия в них малых мышечных групп (например, только мышц рук, голени и т. Д.) или незначительной реакции на эти упражнения со стороны сердечно-сосудистой системы. Это важно помнить при развитии определенных профессионально-прикладных двигательных качеств, связанных с силой, скоростью движения отдельных мышечных групп. Такие упражнения положительно влияют на ребенка в случае гипотонии.

Физические упражнения динамического и циклического характера, выполняются с низкой и умеренной интенсивностью, имеют *оздоровительное влияние* на сердечно-сосудистую систему в целом.

Меры предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- 3 адекватный двигательный режим (систематические занятия физическими упражнениями 3-4 раза в неделю продолжительностью 35-45 минут), выполнения профилактических упражнений;
- 4 диетотерапия;

5 использование общеукрепляющих средств (закаливание, массаж, баня и др.).

Задачи профилактически-оздоровительных занятий с детьми с заболеваниями сердечно-сосудистой системы:

1. облегчение работы сердца (этому способствуют ритмические сокращения и расслабления мышц, дыхательные движения грудной клетки);
2. улучшение коронарного кровообращения и обменных процессов в миокарде, что способствует повышению сократительной способности сердечной мышцы;
3. улучшение общего обмена веществ;
4. общая тренировка организма (в частности, сердечно-сосудистой системы), укрепление скелетной мускулатуры, совершенствование координированности движений;
5. влияние на общий тонус организма и эмоциональную сферу.

Раньше или позже все заболевания сердечно-сосудистой системы приводят к состоянию, которое называют недостаточностью кровообращения, имеющий несколько степеней.

При **недостаточности кровообращения I степени** используют разные физические упражнения, которые охватывают преимущественно средние и большие группы мышц в исходных положениях сидя, стоя и лежа; ходьбу простую и усложненную; ритмичный и дозированный бег в спокойном темпе. Рекомендуются дозированные прогулки, терренкур, ближний туризм, прогулки на лыжах, коньки, плавание, гребля, дозированные подвижные и спортивные игры.

Движения рук и ног выполняют с максимальной амплитудой, чередуя с упражнениями для туловища, с последующим глубоким дыханием. Особое внимание обращают на развитие навыков правильного дыхания. Для учащихся, имеющих отклонения в работе сердечно-сосудистой системы (функциональные изменения в сердце, неактивная фаза ревматизма и т.д.), соотношение вдоха и выдоха по времени должна быть соответственно 1:3, 1:2. Вдох и выдох, как правило, делают через нос.

Следует исключить статические и резкие напряжения, ускорение темпа выполнения упражнений.

При **недостаточности кровообращения II степени** рекомендованы общеоздоровительные и дыхательные упражнения по типу гимнастики, упражнения с предметами, дозированная ходьба, специальные упражнения для развития координации и равновесия.

При **недостаточности кровообращения III степени** применяют элементарные общеоздоровительные и дыхательные упражнения (статические и динамические) строго дозированной ходьба.

Занятия на блочных тренажерах при заболеваниях сердечно-сосудистой системы **не рекомендуется**. Болевой синдром, повышение артериального давления, перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы вен, аневризма аорты, миокардиты, пороки сердца, стенокардия покоя являются **противопоказаниями к занятиям на тренажерах**.

Методика занятий физическими упражнениями зависит от состояния больного, степени и формы заболевания, индивидуальных особенностей.

Общие рекомендации для проведения занятий с детьми с сердечно-сосудистыми заболеваниями:

1. не допустить возникновения сердечной недостаточности (в случае, если она уже есть, — способствовать ее уменьшению);
2. обеспечить приспособление организма в целом к физическим нагрузкам;
3. содействовать повышению эмоционального состояния.

Артериальное давление ребенка имеет более низкие показатели по сравнению с взрослым человеком. Чем меньше возраст ребенка, тем у него больше капиллярная сеть и просвет кровеносных сосудов, а, следовательно, и ниже давление.

У детей 1-2 лет	85-100/45-55 мм рт. Ст.
У детей 3-7 лет	85-110/55-65 мм рт. Ст.

Частота сердечных сокращений в норме:	
У детей в 6 лет	95 уд. /мин
У взрослого человека	60-75 уд. /мин.
*Частота сердечных сокращений в норме с возрастом снижается	

Индивидуальная коррекционная деятельность с детьми с нарушениями зрения

Профилактика зрительных нарушений является неотъемлемой составляющей коррекционно-педагогической деятельности в образовательном процессе детей с нарушениями зрения.

К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относятся:

- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;

- использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- чередование занятий детей с отдыхом;
- проведение гимнастик для глаз в детском саду и дома;
- контроль за правильной позой детей во время занятий;
- организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе;
- активное гармоничное физическое развитие детей;
- организация рационального питания и витаминизации;
- исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна.

В нашем ДОО уделяется внимание охране и гигиене зрения дошкольников, проведению различных занятий, игр и упражнений, способствующих качественному улучшению зрительных функций.

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья предусмотрены упражнения для глаз, направленные на преодоление зрительных нарушений, развитие зрительной ориентации, снятия зрительного утомления, совершенствования центрального и периферического зрения.

Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения [4, 63]. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому зрительная гимнастика эффективна в случае её регулярного проведения, с учетом нарушенных зрительных функций и под обязательным наблюдением врача-офтальмолога. Офтальмологами доказано положительное влияние физкультминуток на состояние органа зрения и формирование рефракции глаз у детей, при котором улучшается мозговое кровообращение и укрепляется склера глаза.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездейственные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте

В целях охраны зрения непрерывная продолжительность зрительного анализатора должна быть регламентирована:

- гимнастика для глаз или отдельные упражнения из комплекса физкультминутки проводятся на занятиях и связаны со зрительным напряжением, на 10-11й минуте в течение 2-3 минут,
- на 14-17 минуте занятия – физкультминутка для снятия мышечного напряжения в течение трех минут,

- в случаях, когда первая половина занятия не связана со зрительной нагрузкой, например, на занятиях по развития речи (чтение, рассказывание), то на 11-13 мин. Проводится физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17-18-й мин. Занятия – упражнения для глаз.

В комплекс зрительной гимнастики включаются также упражнения на улучшение и укрепление аккомодации для детей с расходящимся косоглазием, а для детей со сходящимся косоглазием – упражнения на расслабление конвергенции, на улучшение кровообращения и циркуляции глазной жидкости; на укрепление глазодвигательных мышц; для снятия зрительного утомления; на совершенствование центрального и периферического зрения.

Условия проведения зрительной гимнастики

1. Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой) – это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать **общие правила**:

- всегда снимать очки
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их
- следить за дыханием оно должно быть глубоким и равномерным
- сосредоточить все внимание на глазах
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

В практике нашего ДОО педагогами применяются разные **варианты использования зрительных гимнастик**:

- со стихами;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- с индивидуальными офтальмотренажерами;
- с настенными и потолочными офтальмотренажерами;
- электронных зрительных гимнастик.

Для более четкого восприятий упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

Имитационные действия глазами, головой в сопровождении стихов положительно сказываются на эмоциях детей, деятельности глаз, активности ребенка в целом.

Изучив методические рекомендации Базарного В.Ф., Григоряна Л.И., мы разработали материал по использованию видеотренажеров различного направления (офтальмотренажеры, «держалки», сигнальные метки), целью которых является:

- снижение психической и зрительной утомляемости,
- повышение остроты зрения,
- развития зрительно-двигательной координации,
- упражнение детей в сосредоточении взгляда на неподвижном и движущемся предмете,
- повышение общей активности детей во всех видах деятельности.

Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким, не очень большим. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные – располагаются дальше.

Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. Д. Необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках комнаты, в пределах которой проходят занятия на потолке фиксируются (либо подвешиваются) привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуем в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

Игрушки (картинки) целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».

Настенные офтальмотренажеры представлены в виде схем, размещаются на стене, напротив лица. Упражнения заключаются в поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, которая:

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
- корректирует функциональные дефекты зрения.

Зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работоспособность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием и амблиопией. Опыт нашей работы позволил отметить, что профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров является эффективной и неотъемлемой частью коррекционно-воспитательного процесса. Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Комплексы из картотеки зрительной гимнастики в стихах: «Детский сад», «Части тела и лица», «Осень» и др.

III. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки, формирование уверенности в собственных возможностях и способностях.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев.
8. Использование в образовательной деятельности форм и методов с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.
9. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
10. Поддержка взрослыми положительного доброжелательного отношения детей к друг другу и взаимодействие детей с друг в разных видах деятельности.
11. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
12. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно – пространственной среды является неотъемлемым компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер. Развивающая предметно – пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Развивающая предметно – пространственная среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Материалы и оборудование создают оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка), мобильную среду и обеспечивают реализацию вариативной части основной образовательной программы в совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности ребенка, с учетом его потенциальных возможностей, интересов и социальной ситуации развития.

Подбор материалов и оборудования осуществляется для тех видов деятельности ребенка, которые в наибольшей степени способствуют решению развивающих задач на этапе дошкольного детства: игровая, изобразительная, конструктивная, трудовая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, музыкальная деятельности, а также для организации двигательной активности в течение дня.

Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы, а также территории, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

реализацию адаптированной образовательной программы дошкольного образования;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию адаптированной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой адаптированной образовательной программы дошкольного образования).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

В ФГОС ДО заявлено, что дошкольное образование должно быть ориентировано не на формальную результативность, а на поддержку интересов, способностей ребёнка, на его самореализацию. Как известно, развитие ребёнка происходит в деятельности. Никакое

воспитывающее и обучающее влияние на ребёнка не может осуществляться без реальной деятельности его самого. Для удовлетворения своих потребностей ребёнку необходимо пространство, т.е. та среда, которую он воспринимает в определённый момент своего развития. Насыщение окружающей ребенка среды должно претерпевать изменения в соответствии с развитием потребностей и интересов ребенка. В такой среде возможно одновременное включение в активную коммуникативно-речевую и познавательную-творческую деятельность как одного ребенка, так и детей группы. Поэтому предметно-развивающая должна приобрести характер интерактивности.

Центры развития как условие развития самостоятельной деятельности детей дошкольного возраста

Пространство группы организовано в виде центров развития, позволяющих ребенку самостоятельно выбирать интересующий их игровой, развивающий материал. Каждый из центров регулярно пополняется материалами и игрушками в соответствии с психолого-педагогическими задачами комплексно тематического плана организации процесса образования детей, их индивидуальными интересами и потребностями.

Центры развития детей

Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Центры развития детей в групповых помещениях		
Образовательная область	Центры активности	Задачи деятельности центра
Физическое развитие	Центр физического развития и сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • Удовлетворение потребности детей в двигательной активности. • Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры. • Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи. • Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности. • Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры.

		<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования. • Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно устранять беспорядок в одежде, причёске, после занятий физическими упражнениями и после игр. • Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность. • Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами. • Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений. • Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских спортсменов в области спорта. • Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья. • Формирование валеологических основ и основ ОБЖ. • Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность. • Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития;
--	--	--

Наполняемость центров развития детей в групповых помещениях

Образовательная область	Центры активности	Наполняемость центров развития детей в групповых помещениях
Физическое развитие	Центр физического развития и похранения здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • Иллюстрации, картинки по гигиене. Сборники с потешками, стихами о культурно – гигиенических навыках. Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте. Аудио – сборники с музыкальными сказками, стихами на тему «Мои помощники». Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно – гигиенические навыки). Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно – гигиенические навыки). • Мягкие модули. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, султанчики, кегли, обручи и др. Предметное оснащение для самостоятельной двигательной деятельности. Для релаксации детей – многофункциональные мягкие модули. Для укрепления здоровья детей – корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия. Кубики маленькие и средние. Мячи разных размеров.

3.3. Материально – техническое обеспечение РП

Задачи ОО «Физическое развитие»	Развивающая среда	
	Пространственная	Предметная
<p>1. Развитие физических качеств.</p> <p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p> <p>3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</p>	<p>Физкультурный зал</p>	<p>Бубен</p> <p>Дорожки: змейка, тактильные</p> <p>Канат, кегли</p> <p>Коврики гимнастические</p> <p>Корзины для хранения спортивного инвентаря</p> <p>Маты гимнастические</p> <p>Мешочки с грузом</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Мячи резиновые разного диаметра</p> <p>Мячи шипованные</p> <p>Обручи разного диаметра</p> <p>Палки гимнастические, скакалки</p> <p>Резиновые следочки-ладошки</p> <p>Скамейка гимнастическая</p> <p>Стойка для спортивного инвентаря</p> <p>Тоннели</p> <p>Тренажёры</p> <p>Универсальный спортивный набор</p> <p>Фитболы, фишки – разметки</p> <p>Шведская стенка</p> <p>Короткие скакалки</p> <p>Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания</p> <p>Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски)</p> <p>Флажки (основных цветов)</p> <p>Массажные мячики</p>

	<p><i>Мини центры физического развития двигательной активности в пространстве групповой комнаты</i></p> <p><i>Участки для прогулок</i></p> <p><i>Литературный центр</i></p>	<p>Массажные коврики и ребристые дорожки Нетрадиционное спортивное оборудование Кольцеброс, кегли Ленты разных цветов на кольцах Ребристые и массажные дорожки</p> <p>Веранды прогулочные Песочницы Качалка-пружина Машинки металлодеревянные Брёвна Игровое оборудование для лазанья Спортивные игры и игровое оборудование для улицы</p> <p>Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.</p>
--	---	---

3.3.1 Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	<ul style="list-style-type: none">• Успех. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования руководитель авторского коллектива Федина Н.В. – М., 2015• Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013• Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012• Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. – М., 2012• Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012• Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, программа «Старт» – М., 2014• Нищева Н.В. Картоотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики. – Санкт-Петербург, 2015• Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М., 2013• Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика в детском саду. – Спб., 2013• Игры на асфальте. Методические рекомендации Сост. Воронцова О., Воробьева Л. – Екатеринбург: ИРРО. – 2009.• Подвижные игры народов Урала. – Екатеринбург: ИРРО. – 2009.• Гуменюк Е.Ю. Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду – Спб., 2013• Николаева Н.И. Школа мяча – Спб., 2012• Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет, игры-эстафеты. - Волгоград, 2012• Соколова Л.А. Детские олимпийские игры. Волгоград, 2014• Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Спб, 2012• Асташина М.П. Фольклорные-физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. – Волгоград, 2013• Волошина Л.Н. Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания. – Волгоград, 2013• Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. – Волгоград, 2013• Подольская Е. И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград, 2014• Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия в детском саду. – Волгоград, 2011• Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Волгоград, 2011• Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014

	<ul style="list-style-type: none"> • Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского садаи семьи в физическом воспитании дошкольников – М.: ТЦ Сфера, 2013 • Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ: проектирование тренинги, занятия. – Волгоград, 2009 • Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И. А Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2014 • Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.:ВАКО, 2011 • Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М: ТЦ Сфера, 2014 • Бабенкова Е.А., Параничева Подвижные игры на прогулке . - М: ТЦ Сфера, 2014 • Елесева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. – М, 2012 • Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – Спб.2014 • Соломенникова Н. М., Машина Т.Н.Формирование двигательной сферы детей 3 -7 лет. Фитбол- гимнастика. – Волгоград, 2013
<p><i>Средства обучения</i></p>	<p>Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p>Разрезные картинки «Виды спорта»</p> <p>- для детей 3-5 лет</p> <p>- для детей 5-7 лет</p> <p>Картотека подвижных игр</p> <p>Карточки выполнения физических упражнений</p> <p>Карточки-схемы изображения подвижной игры</p> <p>Иллюстрированные энциклопедии:</p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p> <p>Дидактическая игры:</p> <p>Валеология. Опасно-неопасно.</p> <p>Дидактические карточки:</p> <p>Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим питания, режим сна 2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны 3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе

3.4. Планирование образовательной деятельности

3.4.1. Учебный план

Образовательная область/Виды деятельности		Возрастная категория			
		4 год жизни	5 год жизни	6 год жизни	7 год жизни
Обязательная часть		Количество минут в НОД/занятий в неделю/ всего минут в неделю			
«Социально-коммуникативное развитие» / Коммуникативная	- овладение коммуникативной деятельностью и элементарными общепринятыми нормами, и правилами поведения в социуме; - овладение элементарной трудовой деятельностью;	В ходе режимных моментов, совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности дошкольников.			
	- самопознание; - мир, в котором я живу; - природное окружение; - овладение основами собственной безопасности и безопасности окружающего мира.	15/1/15	20 /1/20	25/2/50	30/2/60
«Познавательное развитие» / Познавательно-исследовательская	- овладение познавательно-исследовательской деятельностью; - сенсорное развитие.	В ходе режимных моментов, совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности дошкольников.			
	- развитие элементарных математических представлений.	15/1/15	20 /1/20	20/1/20	30/2/60
«Речевое развитие» / Коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора	- овладение речью как средством общения; - обогащение активного словаря в процессе восприятия художественной литературы и фольклора	15/1/15	20 /1/20	20/2/40	30/2/60

«Художественно-эстетическое развитие» / Изобразительная	- развитие детей в процессе овладения изобразительной деятельностью:	В ходе режимных моментов, совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности дошкольников.			
	- рисование	15/1/15	20 /1/20	20/1/20	30/2/60
	- лепка	7.5/0.5/7.5	10/0.5/10	10/0.5/10	15/0.5/15
	- аппликация	7.5/0.5/7.5	10/0.5/10	10/0.5/10	15/0.5/15
«Физическое развитие» / Двигательная	- овладение двигательной деятельностью; - становление основных необходимых в жизни движений; - овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ.	В ходе, режимных моментов, совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности дошкольников.			
	- в помещении; - на воздухе.	15/3/45 0	20/3/60 0	25/2/50 25/1/25	30/2/60 30/1/30
	Итого занятий/ минут в неделю	8/120	8/160	10/225	12/360
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Количество минут НОД/занятий в неделю			
«Познавательное развитие» / конструирование	Парциальная образовательная программа дошкольного образования «от Фребеля до робота: растим будущих инженеров», Волосовец Т.В., к.п.н. Карпова Ю.В., Тимофеева Т.В.	-	-	25/1/25	30/1/30
«Художественно-эстетическое развитие» / музыкальная	Авторская программа «Ладушки. Программа по музыкальному развитию детей дошкольного возраста», И.Каплунова, И.Новоскольцева - развитие детей в процессе овладения музыкальной деятельностью.	15/2/30	20/2/40	25/2/50	30/2/60
	Итого занятий /минут в неделю	2/30	2/40	3/75	3/90
Максимальный объем образовательной нагрузки в непрерывной образовательной деятельности всего в неделю		10/150	10/200	13/300	15/450

количество занятий/минут в неделю			13/300	
-----------------------------------	--	--	--------	--

Примечание: Такие виды деятельности как игровая, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование (3-4 года, 4-5 лет) реализуются в ходе совместной деятельности взрослого и ребенка, режимных моментов и в самостоятельной деятельности.

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

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

3.4.2. Комплексно – тематический планирование

Сроки проведения	Тема, примерные формы работы с детьми	Кульминационное событие
СЕНТЯБРЬ «ХОДИТ ОСЕНЬ ПО ДОРОЖКЕ»		
1-2 неделя	«До свидания лето, здравствуй детский сад!» (мини-проекты «Мое лето», экскурсии по детскому саду, его территории, ознакомление детей с профессиями детского сада, оформление портфолио ребенка)	Создание альбома, стенгазеты «Как я провел лето», защита проектов «Мое любимое лето»
3 неделя	«Неделя безопасности» (конкурс рисунков по ПДД, создание лепбуков по ПДД, беседы «Один дома», создание проблемных ситуаций «Незнакомец в доме и на площадке»)	Развлечение по ПДД, конкурс «Лучший центр безопасности в детском саду»
4 неделя	«Подарки осени» (беседы о признаках ранней (золотой) осени, овощах и фруктах, рассматривание цвета и формы листьев)	Конкурс чтецов стихотворений об осени.
ОКТЯБРЬ «РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР ВОКРУГ»		
1-2 неделя	«Сохраним уральский лес» (рассматривание строения деревьев, кустов и их плодов, листьев, выставка мини-книжек о диких животных, птицах)	Акция по сбору макулатуры, осенний праздник в младших группах
2-3 неделя	«Осень в моем городе» (беседы об осенней одежде, рассказ о городских и районных достопримечательностях)	Выставка детско-родительских работ из природного материала «Осенний зоопарк», осенний праздник.
НОЯБРЬ «КОНЕЦ ОСЕНИ – НАЧАЛО ЗИМЫ»		

1 неделя	«День народного единства» (беседы о семье, народах, населяющих Урал, Россию)	Групповой конкурс детских рисунков о России, конкурс «Лучший центр патриотического воспитания в детском саду»
2 неделя	«Птицы осенью» (наблюдения за птицами на улице, слушание голосов птиц, звукоподражание)	Создание альбома, макета «Птицы нашего края»
3 неделя	«Домашние животные» (минипроекты о домашних питомцах)	Конкурс проектов среди воспитанников старших и подготовительных групп «Мой домашний питомец», стенгазеты о домашних питомцах».
4 неделя	«День матери» (разучивание стихов и песен о маме, знакомство с женскими профессиями)	Изготовление открыток для мам, групповые развлечения «Мамочка моя».
ДЕКАБРЬ		
«ЗДРАВСТВУЙ, ГОСТЬЯ ЗИМА!»		
1 неделя	«Неделя безопасности» (беседы о признаках зимы, беседы «ПДД зимой», «Гололед»), продуктивная деятельность по зимней безопасности)	Создание альбомов предупреждающих знаков о зимних опасностях.
2 неделя	«Животные зимой» (беседы о поведении животных, деревьев, птицах, рыбах зимой, чтение рассказов о зиме)	Создание макетов животные зимой, минипроекты «Животные зимой», создание книжек-малышек, смотр-конкурс центров природы в группах.
3 неделя	«Зимняя сказка» (беседы о приближении Нового года, о том, как Новый год празднуют в других странах, изготовление новогодних украшений)	Выставка детско-родительских работ «Елочка своими руками», праздник встречи Нового года.
4 неделя	«Новый год» (беседы о зимних забавах, детских развлечениях зимой, продуктивная деятельность «Что мне нравится зимой»)	Тематические игры, строительство зимнего городка на своих участках.
ЯНВАРЬ		

«НАШИ ЛЮБИМЫЕ ЗАНЯТИЯ»		
2 неделя	«Неделя безопасности» (беседы о правилах безопасности зимой, ПДД)	Создание стенгазеты «Зимняя безопасность»
3-4 неделя	«Зима для сильных, смелых ловких»» (беседы о зимних видах спорта, ЗОЖ, активном отдыхе зимой, любимых игрушках)	Конкурс чтецов стихотворений о зимних забавах. Зимний праздник на улице
ФЕВРАЛЬ		
«ПОЗРАВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ САД И НАШИХ ПАП»		
1 неделя	«Какой бывает транспорт» (беседы о различных видах транспорта, их значении для человека, профессиях, связанных с транспортом)	Выставка «Транспорт из бросового материала»
2 неделя	«День рождения детского сада» (беседы о любимых занятиях в детском саду, профессиях детского сада, традиции празднования дней рождения, изготовление подарков)	Праздник «День рождения детского сада»
3-4 неделя	«Наша армия сильна» (беседы о родах войск, военном транспорте, форме военных, составление рассказов о папе)	Спортивный праздник с папами, создание стенгазеты «Наши папы»
МАРТ		
«ПРОВОДЫ ЗИМЫ, ВСТРЕЧА ВЕСНЫ»		
1 неделя	«8 марта- женский день» (беседы о признаках ранней весны, составление рассказов о маме, бабушке)	Праздник для мам и бабушек
2 неделя	«Неделя безопасности» (беседы о безопасности на дороге, на улице, на водоемах)	Выставка рисунков по безопасности
3 неделя	«Неделя детской книги» (беседы о строении книги, правилах обращения с книгой, создание своей книги)	Выставка книжек-малышек
4 неделя	«В мире доброй сказки»	Драматизация сказки

	(чтение и обсуждение сказок, художественных произведений по нравственности, драматизация сказок, разучивание произведений народного фольклора)	
АПРЕЛЬ «ЗЕМЛЯ НАШ ОБЩИЙ ДОМ»		
1 неделя	«День космонавтики» (беседы о строении Солнечной системы, космонавтах)	Выставка поделок ко Дню космонавтики
2 неделя	«Живая вода» (беседы о свойствах и значении воды в природе, круговороте воды в природе, эксперименты с водой, минипроекты о воде)	Составление картотеки экспериментов с водой
3-4 неделя	«Животные и растения в лесу» (беседы о поведении животных, птиц, деревьев весной, правилах поведения в природе)	Конкурс чтецов стихотворений о природе.
МАЙ «ВЕСНА ИДЕТ НАВСТРЕЧУ ЛЕТУ»		
1 неделя	«Майские праздники» (беседы о праздниках Весны и труда, труде людей весной, Дне Победы)	Праздник «День Победы»
2-3 неделя	«Мой дом, моя семья» (беседы о месте, где мы живем: городе, поселке, любимых местах, рассказы о семье)	Конкурс проектов «Отдых с семьей»
4 неделя	«Скоро лето!» (беседы о признаках лета, правилах безопасности летом, насекомых и цветах)	Конкурс рисунков на асфальте «Скоро лето!»

3.4.3. Расписание занятий по физическому развитию

Дни	Группа № 2 2 младшая	Группа № 7 2 младшая	Группа № 5 Средняя	Группа № 10 Средняя	Группа № 11 Средняя	Группа № 3 Старшая	Группа № 6 Старшая	Группа № 9 Старшая	Группа № 4 Подготовит.	Группа № 8 Подготовит.
Понедел.	9.00 – 9.15 Двигательная	9.25- 9.40 Двигательная	9.45 – 10.05 Двигательная	10.10 – 10.30 Двигательная				11.15 – 11.35 Двигательная (на прогулке)		10.35 – 11.05 Двигательная
Вторник					9.00 – 9.20 Двигательная	9.30 – 9.55 Двигательная	11.05 – 11.30 Двигательная (на прогулке)	10.00 – 10.25 Двигательная	10.30 – 11.00 Двигательная	
Среда	9.00 – 9.15 Двигательная	9.25- 9.40 Двигательная	9.45 – 10.05 Двигательная	10.10 – 10.30 Двигательная			<u>16.10 – 16.35</u> Двигательная			11.00 – 11.30 Двигательная (на прогулке)
Четверг				9.00 – 9.20 Двигательная	9.30 – 9.50 Двигательная	9.55 – 10.20 Двигательная		<u>15.40 – 16.05</u> Двигательная	11.00 – 11.30 Двигательная (на прогулке)	10.25 – 10.55 Двигательная
Пятница	9.00 – 9.15 Двигательная	9.25- 9.40 Двигательная	9.45 – 10.05 Двигательная		10.10 – 10.30 Двигательная	11.15 – 11.40 Двигательная (на прогулке)	<u>15.40 – 16.05</u> Двигательная		10.35 – 11.05 Двигательная	

IV Дополнительный раздел

4.1. Характеристика контингента детей, на которых ориентирована РП.

Характеристика контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ № 545 «Рябинка»

Характеристика контингента детей включает сведения о возрастном и половом составе детей, посещающих МБДОУ № 545 «Рябинка», распределение детей по группам здоровья, сведения о количестве детей, развивающихся в соответствии с возрастными возможностями, и количестве детей, имеющих индивидуальные особенности развития (нарушения физического развития, нарушения речевого развития, нарушения эмоционального развития, др.).

Таблица 1

Возраст	Количественный состав	Половозрастной состав	
		мальчики	девочки
Дети 2-3 года	20	14	6
Дети 3-4 года	70	31	39
Дети 4-5 лет	50	26	24
Дети 5-6 лет	56	26	30
Дети 6-7 лет	82	40	42
Всего в ДОО	278	137	141

Общее количество воспитанников МБДОУ № 545 «Рябинка» составляет 278 ребенка. Из них: мальчиков – 137, девочек – 141.

Количество детей с 1 до 3 лет: 20 детей.

Количество детей с 3 до 7 лет: 258 детей.

Социальный статус воспитанников:

1. опекаемые дети – 2 чел.,
2. дети-инвалиды – 5 чел.

Таблица 2

Распределение воспитанников по группам здоровья (278 чел.)

Группа здоровья			
I	II	III	IV
11,3% (32чел.)	83,1 % (231 чел.)	5,3 % (14 чел.)	0,3 (1 чел.)

Таблица 3

Отклонения здоровья воспитанников

(% от общего количества детей)

Часто болеющие дети	Заболевания органов зрения	Заболевания органов опорно-двигательного аппарата	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Нарушения речи	Задержка психического развития	Аллергодерматозы
47 чел. (17,2 %)	30 чел. (10,9 %)	162 чел. (59,3 %)	9 чел. (3,2 %)	105 чел. (38,4 %)	4 чел. (1,4 %)	14 чел. (5,1 %)

Таблица 4

Количество воспитанников, стоящих на учете у специалистов медиков

(% от общего количества детей)

Специалист	Диагноз	Количество детей	% от общего количества
Невролог	Астено-невротический синдром	1	0,3 %
	ММД	1	0,3 %
	РЦОН	54	19,7 %
	Другие диагнозы	19	6,9 %

Хирург	Пупочная грыжа	4	1,4 %
	Паховая грыжа	1	0,3 %
	Другие диагнозы	31	11,3 %
ЛОР		13	4,7 %
Уролог		7	2,5 %
Гепатолог		1	0,3 %
Кардиолог	Заболевания сердечно-сосудистой системы	9	3,2 %
Аллерголог	Аллергодерматозы	14	5%
Офтальмолог	Заболевания органов зрения	16	5,7%

Дети с ОВЗ

Категории детей	Количество детей с ОВЗ
Дети с нарушением в речевом развитии:	
- дети с ОНР	25
- дети с ФФНР	0

Воспитанники с II, III, IV (с заболеваниями органов зрения, органов опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нарушением речи, задержкой психического развития, аллергодерматозами) получают образование по ООП - ОП ДО, а воспитанники, имеющие статус ОВЗ (общее недоразвитие речи различных уровней), по адаптированной образовательной программе в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии.

Содержание ООП – ОП ДО достаточно актуально для образования и развития современных дошкольников с выявленными, посещающих МБДОУ, так как обновление, совершенствование содержания основной общеобразовательной программы - образовательной

программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО – одна из важнейших задач педагогического коллектива на современном этапе.

4.2. *Используемые примерные программ*

Рабочая программа разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 октября 2013 г. № 1155) (далее – ФГОС ДО), с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 года № 2/15; Успех: Примерная образовательная программа дошкольного образования / руководитель авторского коллектива Н.В. Федина, канд. пед. наук, - М.: «Просвещение», 2015.

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	<ul style="list-style-type: none"> • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. – М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012 • Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. программа "Старт" - М., 2014 • Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики. – Санкт-Петербург, 2015 • Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М., 2013 • Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика в детском саду. – Спб.,2013 • Игры на асфальте. Методические рекомендации Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. • Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. • Гуменюк Е.Ю. Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду – Спб., 2013 • Николаева Н.И. Школа мяча – Спб., 2012 • Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет, игры-эстафеты. - Волгоград, 2012 • Соколова Л.А. Детские олимпийские игры. Волгоград, 2014 • Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Спб,2012

	<ul style="list-style-type: none"> • Асташина М.П. Фольклорные-физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. - Волгоград, 2013 • Волошина Л.Н. Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания. - Волгоград, 2013 • Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. – Волгоград, 2013 • Подольская Е. И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград, 2014 • Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия в детском саду. – Волгоград, 2011 • Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Волгоград, 2011 • Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014 • Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников – М.: ТЦ Сфера, 2013 • Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ: проектирование тренинги, занятия. – Волгоград, 2009 • Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И. А Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2014 • Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАКО, 2011 • Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М: ТЦ Сфера, 2014 • Бабенкова Е.А., Параничева Подвижные игры на прогулке. - М: ТЦ Сфера, 2014 • Елесева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. – М, 2012 • Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. - Спб.2014 • Соломенникова Н. М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3 -7 лет. Фитбол- гимнастика. – Волгоград, 2013
<p><i>Средства обучения</i></p>	<p>Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p>Разрезные картинки «Виды спорта»</p> <p>- для детей 3-5 лет</p> <p>- для детей 5-7 лет</p> <p>Картотека подвижных игр</p> <p>Карточки выполнения физических упражнений</p> <p>Карточки-схемы изображения подвижной игры</p> <p>Иллюстрированные энциклопедии:</p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p>

	<p>Дидактическая игры: Валеология. Опасно-неопасно.</p> <p>Дидактические карточки: Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим питания, режим сна 2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны 3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе
--	--

4.3. Характеристика особенностей взаимодействия семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы выстраивается в целях создания в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Взаимодействие с родителями предусматривает:

- использование как традиционных, так и нетрадиционных **форм работы с родителями** воспитанников: родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, родительские тренинги, практикумы, родительские чтения, педагогические гостиные, круглые столы, семинары-практикумы, устные журналы и др.

- использование различных **форм непосредственного вовлечения родителей в образовательную деятельность** - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов; участие в выставках совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей и др.

Формы работы с родителями

Образовательные область (направления развития)	Формы работы с родителями (совместной партнерской деятельности)
	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование • Консультации

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Праздники, развлечения• Малый туризм• Соревнования• Стенды• Буклеты, памятки• Парная гимнастика• Мастер-классы• День открытых дверей• Профилактика простудных заболеваний• Конкурсы и выставки• Фотовыставки• Создание журналов, газет• Проекты• Участие в спортивных акциях города, области, района• Клуб здоровья• Информационные уголки• Телесно-ориентированные тренинги• Изготовление нестандартного оборудования• Зарядка с папами
---------------------	--