**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №43 «Улыбка»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Для детей от 3 до 7 лет**

Составитель: инструктор по физической культуре

Слепцова Анисия Григорьевна

Якутск

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

1.2. Цели и задачи реализации программы

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

1.4.1. Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОО

1.4.2. Возрастные особенности психофизического развития детей

2. Характеристика особенностей физического развития детей с ОВЗ

2.1. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей с нарушениями зрения

2.2. Особенности осуществления образовательного процесса

3. Планируемые результаты освоения программы

**II. Содержательный раздел**

1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников

1.1. Содержание психолого-педагогической работы

1.2 Реализация компонента ДОУ: коррекционно-развивающая направленность физического развития детей с ОВЗ

1.3. Перечень программ и используемой литературы

1.4. Перспективное планирование

2. Особенности проведения коррекционно-образовательного процесса по физическому развитию детей с нарушениями зрения

3. Взаимодействие с родителями воспитанников.

**III. Организационный раздел**

1. Материально-техническое обеспечение

2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию

3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

3.1. Организация режима двигательной активности

4. Развивающая предметно-пространственная среда

4.1. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала.

**I Целевой раздел**

**1. Пояснительная записка**

***Обязательная часть Программы с учетом коррекционной работы***

**1.1 Общие положения**

Рабочая программа инструктора физической культуры разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящих, детей с амблиопией, косоглазием), разработанной на основе и утвержденной образовательной организацией. Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, определяющим комплекс основных характеристик дошкольного образования:

• объем

• содержание образования

• планируемые результаты (целевые ориентиры дошкольного образования)

• особенности организации образовательного процесса

**1.2 Цели и задачи реализации Программы**

Цель Программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно - пространственной координации;

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

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

Эти задачи реализуются в процессе следующих видов детской деятельности: игровой, (подвижные игры), коммуникативной (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), и двигательной (овладение основными движениями).

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях личностно-развивающего и гуманистического характера взаимоотношений взрослых и детей, направлена на психолого-педагогическую поддержку позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования). В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

При разработке Программы учитывались лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Авторы Программы основывались на важнейшем дидактическом принципе – развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов).

Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Программа соответствует основным принципам дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

**1.4.1 Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОО**

МБДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по позновательно – речевому развитию детей № 43 «Улыбка» Городского округа «город Якутск».

В образовательном учреждении функционирует 6 групп.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа  | Возрастной состав  | Наполняемость 196 детей  | Группы здоровья  |
| 1-я группа «Солнышко» | Младшая 3-4 лет  | 22 детей  | I – 1ребенок II –20 детей   |
| 2-я группа «Незабудка»  | Средняя 4-5 лет  | 33 детей  | I – 1 ребенок II – 26 детей III – 4 детей   |
| 3-я группа «Ягодка»  | Средняя 4-5 лет  | 33 детей  | I – 4 детей II – 29 детей   |
| 4-я группа «Рябинушка»  | Старшая 5-6 лет  | 35 детей  | I – 4 детей II – 31 ребенок  |
| 5-я группа «Колокольчик»  | Подготовительная 6-7 лет  | 36 детей  | II – 35 детей III – 1 ребенок  |
| 6-я группа «Радуга»  | Подготовительная 6-7 лет | 37 детей  | I – 6 детей II – 30 детей III – 1 ребенок  |

**1.4.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Занятия в спортивном зале и на свежем воздухе благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста представлена в примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

**3-4 года**

 ходит на носочках, высоко поднимая колени, мелкими, широкими, приставными шагами;

 ходит и бегает в разном темпе (умеренном, медленном, быстром), в различных направлениях (прямо, по кругу, змейкой, между предметами

и т.д.), держась за руки, стоя спиной или лицом друг к другу;

 прыгает на месте, с продвижением вперед и назад, через препятствия;

 бросает мяч в цель, ловит двумя руками;

 принимает активное участие в подвижных мероприятиях (спортивных, игровых, танцевальных);

 выполняет последовательность разнообразных двигательных действий в течение 10 минут;

 управляет своим телом, например, удерживает равновесие при ходьбе понаклонной доске и т.д.

**4-5 лет**

 позитивные изменения крупной и мелкой моторики;

 развиваются координация движений и ловкость;

 удерживает равновесие;

 перешагивает через небольшие преграды;

 нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку;

 определяет предметы в мешке на ощупь;

 прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну;

 подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками.

**5-6 лет**

 ходит на пятках, носках, на тыльной стороне стопы, с высоко поднятыми коленями, широкими, приставными шагами, изменяет темп и направление ходьбы;

 бегает в разных направлениях и темпе;

 чередует движения между собой;

 ловит, бросает, отбивает, перебрасывает, забрасывает мяч;

 прыгает на двух ногах на одном месте, с продвижением вперед, назад, в стороны, в высоту, в длину, через препятствия;

 прыгает на одной ноге, со сменой ног;

 спрыгивает с высоты;

 ползает разными способами;

 выполняет элементы спортивных игр, например, бадминтон, футбол, баскетбол, пионербол и т.д.

**6-7 лет**

движения точные и скоординированные, формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, проявляет волевые усилия при выполнении задания, становится важен результат;

устанавливается правильная осанка при движении, может быстро бегать и ходить, прыгать в высоту и длину, бросать мяч в кольцо, лазать по деревьям.

**2. Характеристика особенностей физического развития детей с ОВЗ**

У детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные здоровым детям. Наиболее общие закономерности развития нормального ребенка прослеживаются и у этих детей. К ним относятся: определенная последовательность стадий развития психики; наличие сензитивных периодов в развитии психических функций; последовательность развития психических процессов; роль деятельности в психическом развитии, речи – в формировании высших психических процессов; ведущая роль обучения в психическом развитии (Л.С. Выготский, В.И. Лубовский).

**2.1. Характеристика особенностей физического развития детей,**

**имеющих нарушение зрения.**

Детям с нарушением зрения свойственны:

- нескладность, нескоординированность движений, их нечеткость и несогласованность,

- сложно регулировать свое внешнее поведение, не понимает свое положение в пространстве, затруднен в самостоятельных передвижениях,

- затрудненность пространственной ориентировки, из-за несформированности пространственных представлений

- нарушение формирования точности, скорости, координации движений, равновесия, чувства ритма, основанном на взаимодействии зрительного, слухового, тактильного и кинестетического восприятий,

- узость обзора, нарушение стереоскопии, смешение формы действия,

- фрагментарность, пропуски деталей техники движений,

- снижение двигательной активности ребёнка,

- появление вторичных отклонений - нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, иногда нарушение всей схемы тела. (приложение 1).

Нарушение зрительной системы, имеющее столь высокое значение для развития ребенка и его жизнедеятельности, наносит ущерб формированию психических процессов, двигательной сферы, физическому развитию ребенка. Причина отставания физического развития заключается в том, что тяжелый зрительный дефект осложняет на ранних этапах развития ребенка процесс активного познания окружающего мира, который связан прежде всего с двигательной активностью. Страх передвижения в незнакомом пространстве приводит к дефициту движения у детей.

Ряд авторов, изучавших особенности физического развития детей с нарушениями зрения (Земцова М.И., Плаксина Л.И., Феоктистова Л.Ю. и др.), отмечают, что слабовидящие дошкольники характеризуются меньшей подвижностью по сравнению со зрячими сверстниками, нечеткостью координации движений, снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности, точности. Дети испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие. Осложнено формирование понятий об основных движениях, что снижает двигательную активность и ведет к отсутствию достаточно крепкого «мышечного корсета». При нарушении зрения у детей отмечаются нарушения осанки, позы, искривления позвоночника, а также асимметрии развития движений рук и других органов тела.

Есть свои особенности и в физической подготовленности и становлении двигательных умений у детей с нарушениями зрения, которым доступно овладение и выполнение всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, подбрасывание и ловля и упражнения в равновесии), но временной период овладения этими движениями более длинный, чем у здоровых детей. Слабовидящие дети испытывают трудности в овладении исходными, промежуточными и заключительными положениями частей тела, что отражается на результативности выполнения самого движения и его внешней форме. Затруднен и перенос двигательного умения в самостоятельную деятельность дошкольников с нарушениями зрения.

При нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, снижается жизненная емкость легких, что в свою очередь приводит к заболеванию органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций, коррекцию психоэмоциональной сферы и положительное влияние на ослабленные функции организма ребенка.

К сопутствующим заболеваниям, встречающимся у детей с нарушениями зрения относятся: общее недоразвитие речи (ОНР) разных уровней, сопровождающееся различными типами дизартрии, соматические заболевания, задержка психического развития, детский церебральный паралич, минимальная мозговая дисфункция (ММД).

**2.1.1. Характеристика особенностей физического развития детей с ММД.**

ММД – часто встречающееся заболевание. Оно характеризуется негрубым поражением центральной нервной системы, сопровождается мышечной дистонией – неуклюжестью, неловкостью, скованностью в движениях, неточностью моторики. Наиболее характерные для ММД двигательная расторможенность, суетливость, чрезмерная двигательная активность, шаловливость, плохая обучаемость, низкая дисциплина и неорганизованность. Периодически появляются вспышки гнева. Такие дети сталкиваются с непониманием со стороны сверстников, оказываются в эпицентре конфликтов. В результате они накапливают отрицательный опыт межличностных отношений. Поэтому необходимо умело направлять его сверх активность в русло продуктивных игр, физических упражнений, интересной деятельности.

**2.1.2. Характеристика особенностей физического развития детей с ДЦП.**

Основным проявлением двигательных нарушений у детей с ДЦП бывает неустойчивая ходьба, неумение самостоятельно спускаться и подниматься по лестнице без помощи взрослого дети затрудняются одеться, раздеться, зашнуровать ботинки, завязать бантик, застегнуть пуговицу и молнию.

Отмечается нарушение координации движения: ходят на широко расставленных ногах, походка их крайне неустойчива, а при испуге или волнении могут упасть. Навыки самообслуживания у них чаще всего недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность крайне ограничена, не готовы к овладению навыками рисования, письма. Иногда у детей отмечается повышенное слюноотделение. Эти дети быстро устают, особенно во время активных действий, и поэтому нуждаются в частых паузах.

Выполнение упражнений на занятиях физической культуры затруднено за счет того, что дети не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнения с нужной амплитудой, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движения рук, туловища и ног. Отмечаются трудности при выполнении упражнений с различными предметами: затруднен захват и удержание предметов различной формы. Появляется нарушение дыхания: оно становится поверхностным, аритмичным. Кроме того, отмечается сильное снижение активности, инертность, трудность привлечения к целенаправленной деятельности, высокая отвлекаемость и т.д. (приложение 2)

**3. Особенности осуществления образовательного процесса**

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Образовательный процесс в ДОО организован в соответствии с комплексно-тематическим планированием. Тема объединяет все виды деятельности детей и служит основой для совместной работы воспитателя, логопеда и специалистов ДОУ. Инструктор физической культуры планирует и предоставляет педагогам ДОУ комплексы утренней и адаптационной гимнастики, подвижные игры и упражнения с речевым сопровождением, считалки, потешки, в соответствии с комплексно - тематическим планированием.

Совместная деятельность взрослого и детей организуется в рамках ООД и режимных моментах, характеризуется партнерскими отношениями между ее участниками и учитывает мотивацию ребенка. Организованная образовательная деятельность осуществляется через организацию различных видов деятельности детей. Образовательный процесс в ДОУ строится на принципах интеграции образовательных областей. Название ООД в учебном плане показывает, какой вид деятельности детей выходит на первый план в данный период времени. Учебный план составлен в соответствии с требованиями СанПиН:

- продолжительность непрерывной организованной-образовательной деятельности для детей от 3 до 4 – не более 15 минут, от 4 до 5 лет – не более 20 минут. Для детей от 5 до 6 – не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

- максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно;

- в середине времени, отведенного на организованную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки;

- перерывы между периодами ООД – не менее 10 минут;

- образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не больше 25 – 30 минут в день.

**3. Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, представленные в данной Программе базируются на ФГОС ДО и целях, задачах, обозначенных в пояснительной записке, то есть углубляют и дополняют требования Стандарта.

**3.1. Целевые ориентиры для детей старшего дошкольного возраста**

**(на этапе завершения дошкольного образования)**

• Ребенок овладевает основными культурными средствами, 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.

• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

• Ребенок 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. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

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

• Ребенок 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 навыки личной гигиены.

• Проявляет ответственность за начатое дело.

• Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

• Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

• Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

• Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

• Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

• Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

• Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**3.2. Система оценки результатов освоения программы**

**Оценка индивидуального развития детей**

Дважды в год – в сентябре и мае проводится оценка индивидуального развития детей. Оценка производится в рамках педагогической диагностики. Цель диагностики: оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования. Педагогическая диагностика физической подготовленности детей, проводится по программно-нормативным документом по физическому воспитанию для ДОУ «Кэнчээри» которая включает показатели развития дошкольника в соответствии с возрастом (4 - 5 лет, 5 – 6 лет, 6 – 7 лет).

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

**II. Содержательный раздел**

**1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников**

Воспитательно-образовательный и коррекционный процесс в ДОУ, цели и задачи которого проистекают из социального заказа общества, федеральных государственных образовательных стандартов, учебного плана ДОУ, от построения социального портрета воспитанника.

Цель воспитательно-образовательного и коррекционного процессов - обеспечение оптимальных возможностей для образования, развития и социализации каждого ребенка, исходя из его психофизиологических особенностей.

Воспитательно-образовательный и коррекционный процесс в ДОУ строится на принципах системности и комплексности, так как зрение нельзя отделять от состояния всего организма и условий развития ребенка.

Системность коррекционной деятельности предполагает работу над основным дефектом и сопутствующими дефектами, а также взаимодействие всех специалистов по коррекции ребенка с ОВЗ.

Комплексность педагогических воздействий осуществляется в процессе организованно-образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, индивидуальной работе с детьми по основным направлениям развития и образования ребенка дошкольного возраста

***Обязательная часть программы***

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-7 лет представлено по образовательной области «Физическое развитие», а также в процессе развития игровой деятельности.

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Решение программных задач предусматривается не только в рамках ООД, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослых и детей, так и самостоятельной деятельности дошкольников.

**1.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце,\_ воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Физическая культура**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**1.2. Реализация компонента ДОУ: коррекционно-развивающая направленность физического развития детей с ОВЗ**

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья, физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с ОВЗ. Дети с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировке в пространстве, сказывается на общем развитии детей и состоянии здоровья.

Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья. Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития и осуществление взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой:

- достижение соответствующего возрастом особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движения и др.)

- коррекция здоровья и физического развития путём применение специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы,

развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;

- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, боязни пространства и др.)

- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и

координации движений.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков коррекционных условиях и с опорой на поли сенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением

зрения.

**Дети с ДЦП**. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменение в настроении окружающих.

Важной предпосылкой успешности воспитания детей с ДЦП является совмещение педагогических и лечебных воздействий с учетом не только двигательных, но и других осложняющих расстройств.

Физические упражнения. Наибольшую группу составляют общеразвивающие упражнения для определённых мышечных групп, классифицируя по анатомическому признаку.

Упражнения для мышц верхних конечностей выполняются их всех исходных положений – стоя, сидя, лёжа на спине и животе, преимущественно же из положения стоя (для детей старшего возраста из основной стойки), - обеспечивающих устойчивое положение тела. Упражнения для мышц брюшного пресса выполняются из исходного положения лёжа на спине, но могут проводиться и из других положений.

Упражнения для мышц спины (наклоны вперёд, боковые наклоны и вращение туловища) выполняются из исходных положений стоя, оптимальным для развития мышц спины является положение лёжа на животе.

Упражнения для мышц нижних конечностей выполняется из всех исходных положений, в зависимости от требуемой нагрузки. Обязательными являются упражнения в расслаблении, в растягивании, дыхательные упражнения, упражнения в статическом напряжении, корригирующие упражнения, подвижные игры.

**Дети с нарушением речи**. К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. У детей с нарушением 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 низкой степенью сформированности двигательных навыков, отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятии, внимании, памяти);

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

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

Предметом особого внимания служит работа над осанкой. Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений проводят с речевым сопровождением т.е. при помощи стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Освоению упражнения способствует музыка и стихотворные строчки.

У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус, поэтому включаем упражнения на активное расслабление и напряжение мышц.

Особое внимание уделяем дыхательным упражнениям. На физкультурном занятии учитываются все речевые режимы.

**1.3. Перечень программ и используемой литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Перечень программ и используемой литературы****(образовательная область «Физическое развитие»)** |
| **1** | Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.  |
| 2 | Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений / М-во образования Респ. Саха (Якутия), Упр. физ. воспитания и спорта; Сост.: В.П. Васильева, О.А. Уржумцева, А.В. Анахина, А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова. Под. ред. С.И. Захарова. – Якутск: 2002. |
| 3 | Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007. |
| 4 | Санитарно – эпидемиологические правила и нормы для ДОУ (СанПиН 2.4.1.3049-13).  |
| 5 | Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 1990. |
| 6 | Вавилова Е.Н.Развитие основных движений у детей 3-7 лет Москва 2007. |
| 7 | Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004. |
| 8 | Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995. |
| 9 | Лапицкая Е.М. Как выбрать секцию для ребенка. – М.: Вентана – Граф, 2004.  |
| 10 | Мартынова С.М. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практ. врача – педиатора: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.  |
| 11 | Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспиттеля дет. сада. – М.: просвещение, 1992 |
| 12 | Олоцхо: эти – сиини эрчийии: оскуола иннинээги саастаах ого тэрилтэтин иитээччилэригэр методическай хомуурунньук/ Е.П.Чехордуна, А.С.Ефимова, Т.В. Старостина.- Дьокуускай: Дани Алмас, 2009. |
| 13 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа.Мозаика-Синтез 2009. |
| 14 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.Мозаика-Синтез 2009. |
| 15 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.Мозаика-Синтез 2009. |
| 16 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Мозаика-Синтез 2012. |
| 17 | Словарь – справочник по возрастной педагогической психологии / Под редакцией Гамезо М.В. – М.: Педагогическое общество России, 2001.  |
| 18 | Федоров А.С. Обугулэрбит оонньуулара/И.Ю. Пестряков ойуулара. – Якутскай: Кинигэ изд-вота, 1992. |
| 19 | Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/ В.А. Андерсон, Л.А. Викс, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991.  |
| 20 | Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания для детей дошкольного возраста. Учебник для учащихся дошкольных отд-ний пед. училищ. Изд. 2-е, перераб. И доп. М., «Просвещение», 1976. |

**1.4. Перспективное планирование обучение основным видам движениям на физкультурных занятиях**

Младшая группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Упражнения в равновесии  | Катание, бросание, ловля, метание | Ползание, лазание | Прыжки  |
| Сентябрь  | Ходьба м/у двумя линиями из шнуров  | Прокатывание мячей.  | Ползание с опорой на ладони и колени. | Прыжки на двух ногах на месте. |
| Октябрь  | Ходьба по доске Ходьба и бег м/у предметами  | Прокатывание мяча друг другу (б/м).Прокатывание мячей в прямом направлении. | Ползание м/у предметами.Лазание под шнур  | Перепрыгивание через шнур.Прыжки из обруча в обруч.  |
| Ноябрь  | Ходьба по параллельным доскам Ходьба по доске с приседанием на середине доски.  | Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мячей м/у предметами  | Ползание на четвереньках м/у предметамиПолзание по доске с опорой на ладони и колени. | Прыжки на двух ногах с передвижением вперед.Прыжки на двух ногах  |
| Декабрь  | Ходьба м/у кубиками Ходьба по доске (расстояние 1м.) | Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мяча м/у предметами. | Ползание под дугу. Ползание по доске. | Прыжки на двух ногах через шнур. Прыжки со скамейки  |
| Январь  | Ходьба по доске Ходьба по доскам  | Прокатывание мячей друг другу  | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы Ползание под дугу. | Прыжки на двух ногах Прыжки на двух ногах м/у предметами. |
| Февраль  | Перешагивание попеременно правой и левой ногой ч/з шнуры Ходьба по доске с заданием.  | Прокатывание мяча м/у предметом Бросание мяча ч/з шнур двумя руками.  | Подлезание под шнур в группировке. Лазание под дугу в группировке  | Прыжки из обруча в обруч.Прыжки со скамейки   |
| Март  | Ходьба приставным шагом по доске с заданием.Ходьба по гимн. скамейке  | Катание мячей друг другу Бросание мяча и ловля двумя руками.  | Ползание по скамейке. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.  | Прыжки м/у предметами Перепрыгивание ч/з канаву  |
| Апрель  | Ходьба по гимн. скамейке Ходьба по гимн. скамейке  | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.  | Ползание по гимн. скамейке.Ползание м/у предметами  | Перепрыгивание ч/з канаву  |
| Май  | Ходьба по гимн. скамейке  | Прокатывание мяча друг другу. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Лазание на наклонную лесенку.  | Прыжки ч/з шнуры Спрыгивание со скамейки. |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Упражнения в равновесии  | Катание, бросание, ловля, метание | Ползание, лазание | Прыжки  |
| Сентябрь  | Ходьба и бег м/у двумя линиями ходьба на носках по доске.  | Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мяча друг другу двумя руками  | Ползание под шнур Лазание под шнур в группировке  | Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и лево. Подпрыгивание на месте на двух ногах. |
| Октябрь  | Ходьба по гимн. скамейке.Ходьба по доске  | Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мяча в прямом направлении. | Лазание под шнур Подлезание под дугу  | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Перепыгивание из обруча в обруч на двух ногах.Прыжки на двух ногах м/у предметами. |
| Ноябрь | Ходьба по гимн. скамейке перешагивая ч/з предметы Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.  | Прокатывание мячей друг другу Бросок мяча о землю и ловля двумя руками. | Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени.Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед м/у предметами Прыжки на двух ногах ч/з шнуры  |
| Декабрь | Ходьба по шнуру Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом. | Прокатывание мяча м/у предметами.Перебрасывание мячей друг другу  | Ползание на четвереньках по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание по гимн. скамейке на животе | Прыжки ч/з брусков Прыжки со скамейки  |
| Январь  | Ходьба по канату Ходьба по гимн. скам. с мешочком на голове.  | Перебрасывание мячей друг другу Отбивание мяча о пол. | Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. Лазание под шнур боком  | Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.Прыжки с гимн. скамейки  |
| Февраль | Ходьба по гимн. скам. с заданием. Ходьба, перешагивание ч/з предмет.  | Прокатывание мячей м/у предметами.Перебрасывание мячей друг другу  | Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. | Прыжки ч/з бруски Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. |
| Март | Ходьба на носках м/у предметами Ходьба по доске. | Перебрасывания мячей ч/з шнур Прокатывание мячей м/у предметами. | Ползание по гимн. скам. с опорой на ладони и ступни.Ползание по гимн. скам. с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. | Прыжки ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед Прыжки в длину с места.Прыжки ч/з шнур  |
| апрель | Ходьба по доске с мешочком на голове. Ходьба по доске.  | Метание мешочков в горизонтальную цель.Метание мешогчков на даль.  | Ползание по гимн. скам. с опорой на ладони и колени. | Прыжки на двух нога ч/з препятствия Прыжок в длину с места. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  |
| Май  | Ходьба по доске Ходьба по доске с мешочком на голове.  | Перебрасывание мячей друг другу. Метание в вертикальную цель  | Ползание по гимн. скам. на животе.  | Прыжки в длину с места ч\з 5-6 шнуров Прыжки в длину с места ч\з шнур Прыжки на двух ногах ч/з шнур справа и слева, продвигаясь вперед  |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Упражнения в равновесии  | Катание, бросание, ловля, метание | Ползание, лазание | Прыжки  |
| Сентябрь  | Ходьба по гимн. скам.перешагивая ч/з предметы Ходьба по канату боком приставным шагом.Ходьба, перешагивая ч/з препятствие. | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу Броски м/я вверх двумя руками Броски б/м мяча вверх двумя руками и ловля.  | Ползание по гимн. скам. с опорой на ладони и колени.Пролезание в обруч боком в плотной группировке.  | Прыжки на двух ногах с передвижением вперед Прыжки на двух ногах.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым м/у колен  |
| Октябрь  | Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.Ходьба с перешагиванием ч/з предмет .Ходьба по гимн.скам. на середине перешагнуть ч/з придмет.  | Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгахБроски мяча друг другу двумя руками из-за головы Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой  | Ползание по гимн. скам. на четвереньках. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке.Пролезание в обруч боком в группировке ч/з три обруча (1м.) | Прыжки на двух ногах ч/з короткие шнуры Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Прыжки на двух ногах на препятствие с трех шагов  |
| Ноябрь | Ходьба по гимн. скам. на каждый шаг передовая мяч перед собой и за спиной.Ходьба по гимн.скам. боком и приставным шагом.Ходба по гимн.скам. с мешочком на голове.  | Переброска мяча двумя руками снизу Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  | Переползание на животе по гимн. скам., подтягиваясь двумя руками. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.Подлезание под шнур боком  | Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь в перед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге Прыжки с продвижением в перед на правой и левой ноге попеременно Прыжки на правой и левой ноге до предмета  |
| Декабрь | Ходьба по наклонной доске боком; переход на гимн.скам., ходьба боком, приставным шагом.Ходьба по гимн.скам. с мешочком на голове. Ходьба по гимн.скам. перешагивая ч/з предметы. | Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы Броски мяча вверх и ловля двумя руками.Перебрасывание мяча большого диаметра двумя руками снизу  | Ползание на четвереньках м/у предметами. Ползание по гимн.скам. на животе подтягиваясь двумя руками. Лазание на гимн. стенку. | Прыжки на двух ногах ч/з бруски Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Прыжки на двух ногах м/у предметами  |
| Январь  | Ходьба и бег по наклоной доске Ходьба с перешагиванием ч/з предметы. Ходьба по гимн. скам. приставляя пятку к носку.  | Броски мяча в шеренгах.Броски мяча вверх Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Ведение мяча в прямом направлении.  | Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.Проползание в обруч боком в группировке. Лазание гимн. стенку одноименным способом, затем спуск.  | Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами Прыжки в длину с места Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком  |
| Февраль | Ходьба по гимн.скам. Перешагивание ч/з шнур Ходьба по гимн. скам. приставляя пятку к носку. | Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча Отбивание мяча в ходьбе.  | Подлезание под дугу в группировке Подлезание под шнур Лазание на гимн. стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз.  | Прыжки ч/з бруски Прыжки в длину с места Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места  |
| Март | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом, на середине присесть.Ходьба на носках м/у н/м.  | Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча.Метание мешочков в горизонтальную цель  | Ползание на четвереньках м/у предметами. Лазание по гимн. скам с опорой на ладони и ступни.Лазание под шнур боком.  | Прыжки из обруча в обруч Прыжки на двух ногах ч/з н/м. Прыжки вправо и влево ч/з шнур, продвигаясь вперед  |
| апрель | Ходьба по гимн. скам.Ходьба по гимн. скам., перешагивая ч/з предмет.Ходьба по канату боком приставным шагом.  | Броски мяча двумя руками из-за головы. Прокатывание обручей друг другу. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой, способ от плеча  | Ползание в обруч прямо и боком. Ползание по прямой, затем переползание ч/з скамейку.Лазание на гимн. стенку произвольным способом и спуск вниз.  | Прыжки ч/з бруски Прыжки ч/з короткую скакалку на месте. Прыжки ч/з короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед  |
| Май  | Ходьба по гимн. скам., перешагивая ч/з н/м. Ходьба с перешагиванием ч/з н/м, разложенные на трех шагах ребенка.  | Броски мяча о стенку одной рукой, ловля двумя руками Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди  | Ползание по прямой на ладони и ступнях.Ползание по гимн.скам. на животе. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед Прыжки в длину с места.Прыжки на двух ногах м/у предметами.  |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Упражнения в равновесии  | Катание, бросание, ловля, метание | Ползание, лазание | Прыжки  |
| Сентябрь  | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимн.скам. с заданиями.Ходьба по гимн.скам. с заданиями. | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Перебрасывание мяча ч/з шнур друг другу двумя руками из-за головы Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  | Лазание под шнур.Ползание по гимн. скам. на животе.Ползание по гимн. скам. на ладонях и коленях двумя колоннами.  | Прыжки на двух ногах ч/з шнуры Прыжки с доставанием до предмета Прыжки из обруча в обруч.  |
| Октябрь  | Ходьба по гимн.скам. с заданиями. Ходьба по рейку гимн. скам.Ходьба по гимн.скам. с заданиями.  | Броски малого мяча вверх и ловля двумя руками. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ведения мяча по прямой.  | Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении Ползание по гимн.скам.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч вперед  | Прыжки на правой и левой ноге ч/з шнуры Прыжки в длину с места.Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами  |
| Ноябрь | Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами.Ходьба на носках м/у н/м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с заданиями.  | Эстафета с мячом Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ведение мяча в прямом направлении и м/у предметами Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля поле отскока о пол двумя руками.  | Ползание по гимн.скам. на ладонях и коленях с мешочком на спине.Лазание под дугу в группировке. Лазание на гимн. стенку с переходом на другой пролет  | Прыжки на двух ногах ч/з шнуры. Прыжки ч/з короткую скакалку.Прыжки на двух ногах ч/з шнур справа и с лева попеременно.  |
| Декабрь | Ходьба боком приставным шагом с мешочками на голове, перешагивая ч/з н/м .Ходьба по рейке гимн.скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимн.скам. боком приставным шагом с мешочком на голове.  | Бросание молого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. Эстафета с мячом.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля двумя руками.  | Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ползание по гимн.скам. на ладонях и ступнях. | Прыжки на двух ногах м/у предметами, огибая их.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым м/у колен.  |
| Январь  | ходьба по рейке гимн.скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимн.скам. боком приставным шагом ч/з предмет Ходьба по двум гимн.скам. парами держась за руки. | Отбивание мяча одной рукой по ходу движения Перебрасывание мяча друг другу Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. | Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой Лазание под шнур правым и левым боком. Ползание по гимн.скам. на ладонях и коленях с мешочком на спине.  | Прыжки ч/з препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки ч/з короткую скакалк разными способами. |
| Февраль | Ходьба по гимн. скам., перешагивая ч/з н/м. Ходьба парами по параллельно гимн.скам. с заданием. Ходьба по гимн. скам. с заданиями.  | Броски мяча в середину м/у шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.Перебрка мячей др. др. двумя руками от груди.Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол Метание мешочков правой и левой рукой в бручи лежащей на полу  | Лазание под дугу прямо и боком.Лазание на гимн. стенку, с переходом на другой пролет Ползание на четвереньках м/у предметами | Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Прыжки из обруча в обруч. |
| Март | Ходьба по гимн.скам. навстречу др. др. на середине разойтись.Ходьба по гимн. скам. с мешочком на голове. Ходьба по прямой с перешагивая ч/з н/м.  | Эстафета с мячом. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками. Метание мешочков в горизонтальную цель. | Ползание под шнур в группировке. Ползание в прямом направлении на четвереньках.Лазание на гимн. стенку. | Прыжки с передвижением в передна двух ногах Прыжки ч/з короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами  |
| апрель | Ходьба по гимн. скам., на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы.Ходьба на носках м/у предметами с мешочком на голове. | Переброска мячей в шеренгах.Броски мяча др. др. в парах.Метание мешочков на дальность. Бросание мяча в шеренгах. | Ползание на четвереньках.Ползание по гимн. скам. на четвереньках с мешочком на спине. | Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.Прыжки в длину с места.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.Прыжки в длину с места. |
| Май  | Ходьба по гимн. скам., на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.Ходьба по рейке гимн.скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гин.скам. перешагивая ч/з предметы  | Бросок малого мяча о стенку и ловля поле отскока, с дополнительным заданием.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Метание мешочков в дальность. | Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по гимн.скам. на четвереньках.Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке  | Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед Прыжки в длину с места.Прыжки на двух ногах м/у кеглями  |

**2. Особенности проведения коррекционно-образовательного процесса**

**по физическому развитию**

В режиме дня детей с нарушениями зрения можно использовать некоторые формы занятий физическими упражнениями.

Организационные формы физической культуры (занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность детей и др.) имеют коррекционную направленность, предполагающую создание условий для исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей, стимулирования компенсаторных процессов их развития средствами физической культуры, охрану зрения и формирование положительных двигательных качеств.

С целью предупреждения и преодоления у детей отклонений в физическом развитии в двигательной сфере применяется комплексный подход к развитию физических и зрительных возможностей и установлена взаимосвязь с лечебно-восстановительным процессом.

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания детей с нарушениями зрения, которые проводятся в соответствии с требованиями программ детского сада по показаниям врача-офтальмолога.

**Методы и приемы работы.**

Методика проведения занятий должна учитывать специфические особенности детей. Чем ниже острота зрения у детей, тем более активно должны включаться сохранные анализаторы в процессе познания окружающего мира. Необходимо показывать упражнения с близкого расстояния, а для детей с низкой остротой зрения повторять их по нескольку раз. Иногда следует, взяв ребенка за руку, двигаться вместе с ним, чтобы он ощутил ритм.

Наглядные пособия должны изготовляться с учетом общеобразовательных задач и лечебно-офтальмологических требований (достаточно крупный размер, яркие цвета, контрастный фон, расположение на уровне глаз ребенка).

В обучении дошкольников с нарушениями зрения наряду с методом наглядности следует выделить роль словесного метода. В связи с тем, что у воспитанников довольно часто наблюдается рассеянность, расторможенность, замедленность восприятия, надо уделять серьезное внимание точности, лаконичности инструкций, рассказу инструктора по физической культуре, поэтапности преподавания заданий, состоящих из нескольких последовательных действий.

Одним из важных направлений коррекционно-воспитательной работы является взаимосвязь ее с лечебно-восстановительной работой.

Необходимо все виды детской деятельности использовать для активизации и восстановления зрительных функций и коррекции зрительных нарушений.

В период прямой окклюзии многие дети оказываются в положении слабовидящих, а иногда и частичновидящих. Такое дискомфортное положение создает свои специфические трудности у детей при выполнении различных заданий. Педагог должен хорошо представлять зрительные возможности ребенка в этот период лечения и правильно организовывать воспитательный процесс (доступные упражнения, показ осуществляется в поле зрения работающего глаза, обеспечена необходимая страховка и помощь при выполнении упражнений).

Большие потенциальные возможности для лечения и воспитания заложены в игре. Именно в игре эффективно укрепляется зрение в связи с непроизвольностью, свободой всех действий ребенка. Педагог, немного изменяя или дополняя правила игры, создает условия для развития зрительных функций (ситуации выбора цвета, формы, размера, ориентировки, требующие глазомера, тренирующие прослеживающую функцию глаз, развивающую координацию, равновесие и т.д.).

Ведущая роль на физкультурном занятии принадлежит инструктору по физической культуре, но неотъемлемым условием качественного проведения занятия является активность воспитателя.

При проведении занятий инструктор по физической культуре должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (его здоровье, уровень развития, эмоциональное состояние, интересы), руководствоваться рекомендациями врача ортоптиста. Дети специальной группы имеют ограничения в двигательной сфере.

**3**. **Взаимодействие с родителями воспитанников.**

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящим перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития личности ребёнка». Разработан новый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОСДО), который отвечает новым социальным запросам и в котором большое внимание уделяется работе с семьёй.

Детский сад сегодня находиться в режиме развития, а не функционирования, представляет собой мобильную систему, быстро реагирует на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого меняться формы и направления работы детского сада с семьей в вопросах физического воспитания дошкольников.

**Цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений участников образовательных отношений в вопросах физического развития.

**Принцип единства с семьей.**

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому оказывается необходимая помощь родителям, привлекаем их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники.

В работу по физическому развитию детей родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования (приложении 13).

Второй – составления плана работы с родителями на учебный год. ( приложение 12).

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей применяются следующие формы работы:

 Анкетирование, опросники. Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

 Родительские собрания. Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); Беседа– наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых обмениваются мнениями или оказывают родителям своевременную помощь.

 Групповые, индивидуальные и тематические консультации. Организуются с целью получения ответов на интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, с целью обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы, игр и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

2. Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте. Рекомендации, практические советы.

- разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей;

- привлечение родителей к изготовлению пособий, атрибутов к праздникам;

- проведение индивидуальных бесед в моменты прихода и ухода родителей;

- индивидуальное консультирование.

3. Фоторепортажи «Я научился!» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК.

 Совместные физкультурные праздники и развлечения. Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года согласно перспективному плану инструктора по ФК. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

 Совместные физкультурные занятия родителей с детьми. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

**III Организационный раздел**

**1. Материально-техническое обеспечение.**

**Спортивный зал**: Общая площадь спортивного зала – 90м2

**Оборудование и инвентарь спортивного зала для детей**:

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, инвентаря | Кол-во шт. |
| **Оборудования**  |
| 1 | Гимнастические скамейки  | 2 |
| 2 | лестница (подвесная) | 2 |
| 3 | Щит для метания мяча в цель навесной | 1 |
| 4 | Шведская стенка | 3 |
| 5 | Дуги для подлезания  | 3 |
| 6 | Дорожка массажная  | 6 |
| 7 | Тоннель  | 2 |
| 8 | Баскетбольные кольца  | 1 |
|  **Модули** |
| 9 | Маты гимнастические  | 2 |
| 10 | Бревно напольное (деревянное) | 1 |
| **Мячи** |
| 11 | Мячи набивные большие 1,5кг. | 1 |
| 12 | Мячи набивные малые 1 кг  | 3 |
| 13 | Мячи массажные | 30 |
| 14 | Малый резиновый мяч 150мм | 30 |
| 15 | Мяч теннисный  | 2 |
| 16 | Мяч баскетбольный № 3  | 1 |
| 17 | Мяч резиновый 75мм  | 30 |
| 18 | Мяч резиновый 125мм | 30 |
| **Инвентарь**  |
| 19 | Ракетки пляжные | 1 |
| 20 | Мешочки для прыжков | 2 |
| 21 | Канат для перетягивания | 1 |
| 22 | Палка гимнастическая с флажками  | 2 |
| 23 | Мини лыжи  | 2 |
| 24 | Набор для игры в хоккей | 2 |
| 25 | Эспандер кистевой  | 35 |
| 26 | Сетка для в/б 2мм белая с тросом | 1 |
| **Пособия раздаточные**  |
| 27 | Обручи | 40 |
| 28 | Кубики пластмассовые | 30 |
| 29 | Погремушки | 30 |
| 30 | Скакалки | 30 |
| 31 | Гимнастические палки пластмассовые  | 13 |
| 32 | Гимнастические палки деревянные  | 18 |
| 33 | Мешочки с песком  | 30 |
| 34 | Кольца малые пластмассовые  | 30 |
| **Информационные папки** |
| 35 | бодрящая гимнастика  | 1 |
| 36 | профилактика плоскостопия  | 1 |
| 37 | физкультминутка  | 1 |
| 38 | ОРУ по возрастам  | 1 |
| 39 | зрительная гимнастика  | 1 |
| 40 | коррекция осанки  | 1 |
| 41 | развитие мелкой моторики  | 1 |
| 42 | подвижные игры  | 1 |
| **Наглядно-дидактические пособия**: |
| 43 | летние виды спорта  | 1 |
| 44 | зимние виды спорта  | 1 |
| 45 | закаливание, ЗОЖ  | 1 |
| **Приборы** |
| 46 | Секундомер  | 1 |
| 47 | Рулетка – 3 метра  | 1 |
| **ТСО** |
| 48 | Диски CD Аудио кассеты  |
| 49 |

**2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию**

Образовательная нагрузка в группе распределяется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально).

|  |
| --- |
| **ОО Физическое развитие** |
| **Физическая культура** | Игровая, двигательная детская деятельность | 2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.  |
| **Комплекс утренней гимнастики**  | Игровая, двигательная детская деятельность  | Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.  |
| **Подвижные игры и спортивные упражнения**  | Игровая, двигательная детская деятельность  | Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.  |
| **Спортивные досуги, праздники, развлечения**»  | Игровая, двигательная детская деятельность  | 1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.  |

Один раз в неделю для детей 4-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при благоприятных погодных условиях). Занятия проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Закаливание детей на занятиях по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время занятия, правильно подобранная спортивная одежде в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

**Формы, методы и приёмы, средства обучения**

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале и на свежем воздухе. Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре

Занятие тренировочного типа (элементы). Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия. Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, челночный бег 3х10 (сек.) прыжки в длину с места, метание мешочка с песком (200гр.), бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, гибкость, сгибание и разгибание рук (мальчики), подъем туловища из положения лежа на спине (девочки).

Методы и приёмы обучения:

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

 методы слухового восприятия

 методы зрительного восприятия

 метод двигательного восприятия

*Методы слухового восприятия* основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребёнка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

В работе с детьми применяют звуковой метод: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

*Методы зрительного восприятия*.

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а так же с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии). Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время.

*Методы двигательного восприятия*

Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание.

В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и метод совместного выполнения упражнений с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: пассивный метод, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; активный метод, когда ребёнок осязает положение частей тела партнёра или педагога.

Приёмы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

Выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре.

При работе с детьми, имеющими ДЦП, необходимо стимулировать двигательные функции через

- увлекательные для ребёнка игры, побуждающие его к выполнению тех или иных активных движений.

- использование комплексных афферентных стимулов (большинство упражнений перед зеркалом), тактильных (поглаживание конечностей; опора ног и рук на поверхность, покрытую различными видами материи, что усиливает тактильные ощущения; ходьба босиком по песку; применение различных приёмов массажа и т.д.), проприоцептивных ощущений (специальные упражнения с сопротивлением, чередование упражнений с открытыми и закрытыми глазами).

При работе с детьми со зрительными нарушениями используются яркие контрастные наглядные пособия (преимущественно красного, жёлтого, зелёного и оранжевого цветов), адаптированный спортивный инвентарь (погремушки, мячи с верёвочкой, шуршащие мешочки, конусы и т.д.), яркое игровой оборудование и зрительные ориентиры, игровые упражнения на развитие ориентировки в пространстве.

**3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

***Профилактика***

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий по методике

Базарного.

2. Комплексы по профилактике плоскостопия

3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек

4. Дыхательная гимнастика

5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

6. Прогулки + динамический час

7. Закаливание:

• Сон без маек

• Ходьба босиком

• Обширное умывание

• Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

8. Оптимальный двигательный режим

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

**Комплекс оздоровительных мероприятий**

**по возрастным группам**

***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.

2. Утренняя гимнастика – 8.10

3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00

4. Оптимальный двигательный режим

5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)

6. Фитонциды (лук, чеснок)

7. Сон без маек и подушек

8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна

9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (май, июнь, сентябрь)

2. Утренняя гимнастика в группе 8.15

3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения

4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

5. «Чесночные» киндеры

6. Фитонциды (лук, чеснок)

7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00

8. Оптимальный двигательный режим

9. Сон без маек и подушек

10. Дыхательная гимнастика в кровати

11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)

12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (май, июнь, сентябрь)

2. Утренняя гимнастика (май, июнь, сентябрь на улице, с октября по апрель – в зале по графику)

3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения

5. Чесночные «киндеры»

6. Фитонциды (лук, чеснок)

7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00

8. Оптимальный двигательный режим

9. Сон без маек и подушек

10. Дыхательная гимнастика в кроватях

11. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (май, июнь, сентябрь)

2. Утренняя гимнастика (май, июнь, сентябрь на улице, с октября по апрель – в зале по графику)

3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин

5. Чесночные «киндеры»

6. Фитонциды (лук, чеснок)

7. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30

8. Оптимальный двигательный режим

9. Сон без маек и подушек

10. Дыхательная гимнастика в кроватях

11. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

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

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

• Занятия по традиционной схеме

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

• Занятия-тренировки в основных видах движений

• Ритмическая гимнастика

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

• Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

• Сюжетно-игровые занятия

• Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: - Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья» , недели здоровья.

**3.1.. Организация режима двигательной активности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов. к школе группа** |
| Организованная деятельность  | 6 час/нед  | 8 час/нед  | 10 час/нед  | 10 час и более/нед  |
| Утренняя гимнастика  | 6-8 минут  | 6-8 минут  | 8-10 минут  | 10-12 мин  |
| Хороводная игра или игра средней подвижности  | 2-3 мин  | 2-3 мин  | 3-5 мин  | 3-5 мин  |
| Физминутка во время занятия  | 2-3 мин  | 2-3 мин  | 2-3 мин  | 2-3 мин  |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)  | 5 мин  | 5 мин  | 5 мин  | 5 мин  |
| Подвижная игра на прогулке  | 6-10 мин  | 10-15 мин  | 15-20 мин  | 15-20 мин  |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке  | 8-10 мин  | 10-12 мин  | 10-15 мин  | 10-15 мин  |
| Динамический час на прогулке  | 15-20 мин  | 20-25 мин  | 25-30 мин  | 30-35 мин  |
| Физкультурные занятия  | 15-20 мин  | 20-25 мин  | 25-30 мин  | 30-35 мин  |
| Музыкальные занятия  | 15-20 мин  | 20-25 мин  | 25-30 мин  | 30-35 мин  |
| Гимнастика после дневного сна  | 5-10 мин  | 5-10 мин  | 5-10 мин  | 5-10 мин  |
| Спортивные развлечения  | 20мин 1 раз/мес  | 30 мин 1 раз/мес  | 30 мин 1 раз/мес  | 40-50 мин 1 раз/мес  |
| Спортивные праздники  | 20 мин 2 раза/год  | 40 мин 2/год  | 60-90 мин 2/год  | 60-90 мин 2/год  |
| Неделя здоровья  | Осень Весна  | Осень Весна  | Осень Весна  | Осень Весна  |
| Подвижные игры во 2 половине дня  | 6-10 мин  | 10-15 мин  | 15-20 мин  | 15-20 мин  |
| Самостоятельная двигательная деятельность  | ежедневно  | ежедневно  | ежедневно  | ежедневно  |

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

**4. Развивающая предметно-пространственная среда**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ отвечает следующим требованиям:

 обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства организации, группы и прилегающей территории;

 соответствие особенностям каждого возрастного этапа;

 обеспечение охраны и укрепления здоровья воспитанников;

 учет особенностей и коррекции недостатков развития дошкольников;

 обеспечение возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;

 обеспечение реализации образовательных программ;

 учет национально-культурных, климатических условий;

 учет возрастных особенностей детей.

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

**4.1. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала**.

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. На игровой площадке созданы условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в спортивном зале) трансформируется (меняться в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

На физкультурных занятиях используется приближение горизонтальной, вертикальной цели, большой ее размер, дополнительную страховку в лазании, спрыгивании; ограничение отдельных видов движений, замедленный показ движений, чтобы дети успели его увидеть. Уменьшена дозировка: упражнений с наклонами вниз, прыжками, переворотами со спины на живот, упражнений на животе.

При некоторых видах упражнений (лазанье, равновесие) окклюзия снимается, чтобы ребенок ощутил движение своего тела без боязни упасть, получить ушиб, так как заклейка ограничивает свободу движений.

Оснащение спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности. Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоение прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги, канат, скамейки, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцебросы разной высоты.

Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, «следочки», - размещены в напольных контейнерах, палки разного размера размещены в специальном передвижной корзине у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены в напольных контейнерах

Передвижные модули: раскладные маты, туннель, гимнастическое бревно расположены вдоль стен.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми.