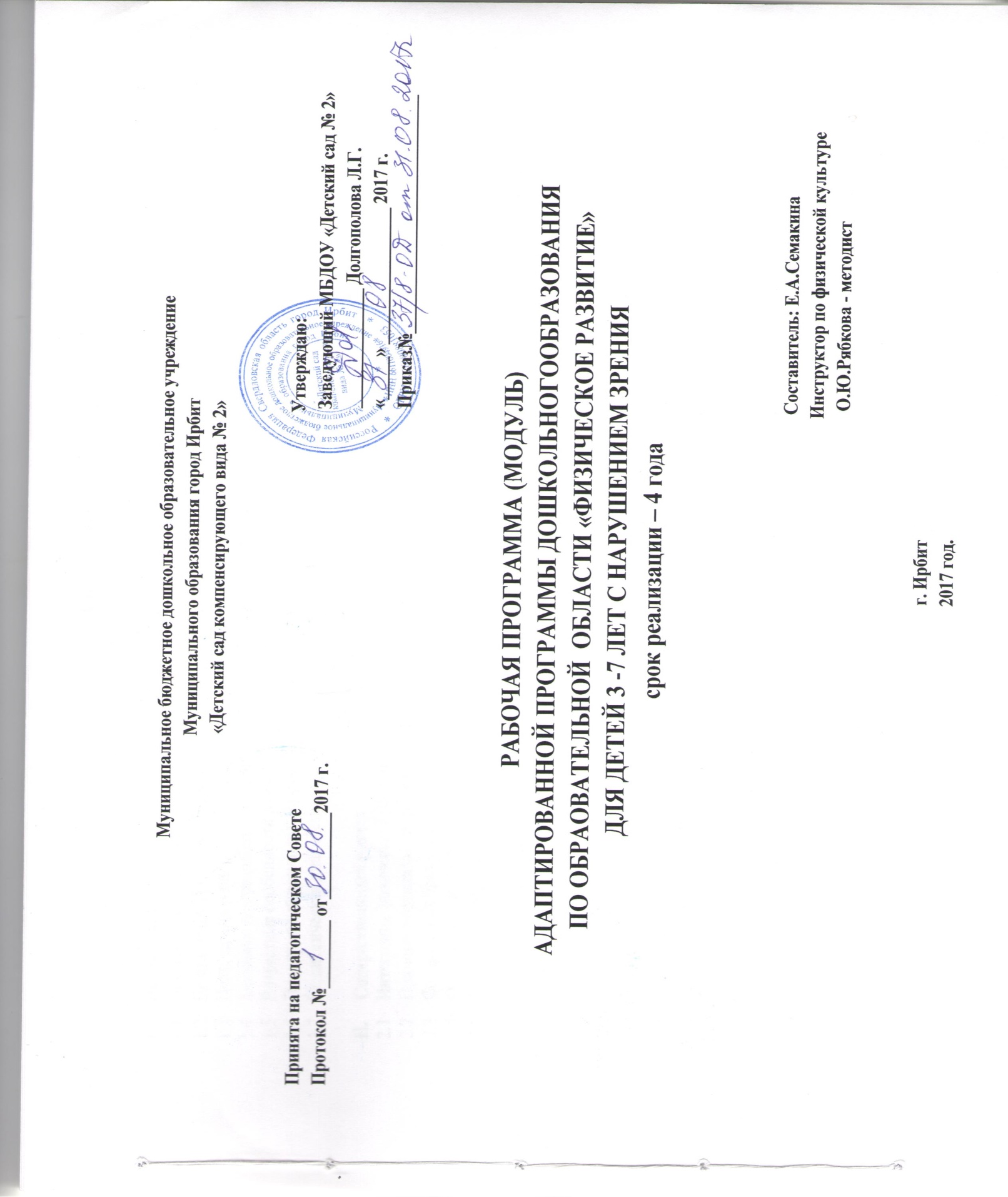
****

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации образовательной программы

1.3 Цель, задачи и направления физического развития детей

1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики

1.5 Возрастные особенности развития детей с нарушением зрения

1.6 Планируемый результат освоения РП

1.7 Педагогическая диагностика физического развития детей

**II. Содержательный раздел**

2.1 Интеграция физического развития с образовательными областями

2.2 Принципы организации физического развития

2.3 Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей

2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнёрами

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

2.6 Взаимодействие со специалистами

2.7 Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**III. Организационный раздел**

3.1 Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию

3.2 Формы и методы и средства по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

3.3 Комплексно – тематическое планирование

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

* 1. Материально-техническое обеспечение РП

3.6 Методическая нормативно-правовая литература

**I.Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка.**

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских

работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

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

Рабочая программа является нормативным управленческим документом, разработана с учетом основной общеобразовательной программы – адаптированной образовательной программы дошкольного образования и в соответствии с Положением о рабочей программе (модуле адаптированной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 2».

Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей

**1.2. Цели и задачи, принципы и подходы к реализации образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обязательная часть – 80 % | | Часть, формируемая участниками образовательного процесса – 20 % |
| Цель: 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. | | Цель: стабилизация всего хода психофизического развития  ребенка для успешной интеграции его в общеобразовательную школу и общество сверстников. |
| Задачи:  - забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;  - создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;  - максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;  - творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;  - вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;  - уважительное отношение к результатам детского творчества;  - единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;  - соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие  давления предметного обучения. | | Задачи: - оценка индивидуального развития ребенка (выявление отклонений в развитии);  - поиск средств и способов их устранения;  - оптимизация условий обучения и воспитания;  - построение адекватного педагогического процесса, способствующего развитию гармонически развитой личности;  - оказание медико-психолого-педагогической помощи воспитанникам через реализацию индивидуальных коррекционно-развивающих программ;  - формирование социально-адаптивного поведения. |
| Принципы:  - поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;  - личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;  - уважение личности ребенка;  4реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.  - соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;  - сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);  - соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);  - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются  ключевыми в развитии дошкольников;  - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;  - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;  - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;  - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;  - допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;  - строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой. | | Принципы:  - учет общих, специфических и индивидуальных особенностей развития детей с нарушением зрения;  - комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением зрения;  - дифференцированный подход к детям в зависимости от состояния их зрения и способов ориентации в познании окружающего мира, включая применение специальных форм и методов работы с детьми, наглядных пособий;  - обеспечение стандарта общеобразовательной подготовки, обучения и лечения детей с нарушением зрения;  - система работы по социально-бытовой адаптации и самореализации детей с нарушением зрения;  - создание офтальмологических условий в групповых комнатах и лечебных кабинетах и специального распорядка жизни, лечения, воспитания и обучения с учетом интересов, способностей и потребностей ребенка;  - обеспечение оптимальных условий для длительной медико-психологической реабилитации детей с нарушением зрения с 3-х до 7 лет. |
| Подходы: | Характеристика | |
| Культурно-исторический подход | Определяет развитие ребенка как «…процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский) | |
| Личностный подход | В основе развития лежит эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит зап счет его личностного развития. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна бывть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие (по Л.С. Выготскому, А.Н. Леонтьеву, Л.И .Божович, Д.Б. Эльконину, А.В. Запорожцу) | |
| Деятельностный подход | Рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования (по А.Н. Леонтьеву, Д.Б. Эльконину, А.В. Запорожцу, В.В. Давыдову) | |

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Образовательная деятельность по образовательным программам дошкольного образования в учреждении осуществляется в группах.

В ДОУ функционирует 5 групп компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет. Предельная наполняемость групп – 14 детей.

Режим работы ДОУ сокращенный (10 часов) при 5 дневной рабочей неделе с 7.30 до 17.30. Срок обучения детей – 4 года.

Детский сад расположен в центре города, в спальном районе, среди пятиэтажных домов. Поблизости расположены: музей изобразительных искусств, детская художественная школа, областная, территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия, Школы № 1 и № 9, Центр детского творчества, детская поликлиника Ирбитской ЦГБ.

ЧастьПрограммы, формируемая участниками образовательного процесса отражает:

- видовое разнообразие ДОУ наличие приоритетных направлений деятельности, в том числе по обеспечению равных стартовых возможностей для обучения детей в общеобразовательных учреждениях, по проведению санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, по физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию детей, имеющих нарушения зрительных функций и речи.

В связи с большим количеством детей состоящих на диспансерном учете у окулиста, потребностью родителей в оказании лечебной и коррекционной помощи детям дошкольного возраста, приближенность детского сада к детской поликлинике обосновывают организацию групп компенсирующей направленности в детском саду.

В группах компенсирующей направленности осуществляется реализация адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Комплектование групп осуществляется по направлениям Ирбитской ЦГБ детьми, имеющими различные нарушения зрительных функций.

Содержание дошкольного образования и условия организации обучения и воспитания детей с нарушениями в развитии определяются адаптированной образовательной программой и в соответствии с специальными индивидуальными образовательными программами, разработанными на основании заключения областной ПМПК.

**1.3. Цель, задачи и направления физического развития детей**

**Цель:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Задачи обязательной части:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- 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 и физических упражнениях, активности и самостоятельной двигательной деятельности; интереса любви к спорту.

**Задачи, части формируемой участниками образовательных отношений:**

- изучения результатов педагогической диагностики, состояния психофизического развития воспитанников;

- формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательных навыков и физических качеств ребенка;

- развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, через знакомство с доступными способами его укрепления;

- создание эмоционально-благоприятной (поддерживающей, стабилизирующей, настраивающей, активизирующей,

тренирующей) среды физического развития, профилактику негативных эмоций.

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

Учитывая специфику МБДОУ «Детский сад № 2» необходимо охарактеризовать особенности контингента воспитанников.

***Особенности детей с нарушением зрения***

Слабовидящие дети сильно отличаются друг от друга по состоянию зрения, работоспособности, утомляемости и скорости усвоения материала. В значительной степени это обусловлено характером поражения зрения, происхождением дефекта и личными особенностями детей. Дети в одной возрастной группе, имея примерно одинаковые зрительные диагнозы, могут очень сильно отличаться по уровню развития интеллекта и психоневрологическому статусу.

|  |  |
| --- | --- |
| Направление развития | Особенности |
| Физическое развитие | Малоподвижность;  Задержка формирования двигательных умений: снижение точности, скорости и координированности мелкой моторики рук;  Недостаточность зрительного контроля движений.  Особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой и неточностью представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от степени амблиопии, остроты зрения амблиопичного глаза.  Дети испытывают трудности в координации руки и глаза не только во всех основных движениях, но и в мелких координированных движениях кисти и пальцев;  У детей с нарушением зрения из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Для монокулярном зрении осложняет пространственную ориентировку, создаёт плоскостное восприятие пространства.  Своеобразие действий с мячом наблюдается в том, что дети перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют позу перед метанием. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения. |
| Познавательное развитие | Нарушение ориентировки пространстве;  Снижение скорости и точности восприятия, избирательность восприятия фрагментарность, искаженность восприятия единичных предметов и групповых композиций, нарушение одновременности, дистантности восприятия;  Недостаточная сформированность произвольных психических процессов и пассивная позиция по отношению к окружающему;  Трудности установления причинно-следственных связей между предметами и явлениями, замедленность и нечеткость их опознания;  Задержка развития мыслительных (синтез, анализ, сравнение, обобщение и т.д.) операций;  Сужение круга интересов, снижение активности отражательной деятельности, снижение количества и качества представлений о явлениях и предметах окружающего мира;  расхождение между словесными знаниями и зрительными представлениями  Задержка развития предметно-манипулятивной деятельности;  Замедление темпа деятельности, снижение работоспособности;  Игровая деятельность: стереотипность игровых действий, отсутствует развитие сюжета. |
| Речевое развитие | Речь монологична;  Слабо развиты неречевые формы общения;  Стереотипия;  Косная привязанность слова к образу одного конкретного предмета или явления.  Образ может воссоздаваться на основе словесного описания и тактильно-двигательных ощущений. |
| Социально-коммуникативное развитие | недостаточность гибкости и спонтанность поведения;  непонимание мимики и пантомимики;  несформированность средств невербальной коммуникации;  малый опыт общения;  трудности понимания и выражения чувств;  повышенная эмоциональная ранимость, обидчивость, конфликтность, напряженность, раздражительность, замкнутость, негативизм;  неспособность к пониманию эмоционального состояния партнера по общению и адекватному самовыражению;  снижены активность, мотивационная сфера, потребности и интересы |
| Художественно-эстетическое развитие | Трудности понимания и создания художественного образа  Недостаточность эмоционального отклика на произведения художественного искусства |

**1.5. Возрастные особенности развития детей с нарушениями зрения**

Нарушение зрения в виде различных функциональных расстройств у значительной части детей входит в комплекс нарушений психофизического развития, причём специфичность их недоразвитости уменьшается по мере отдаления от первичного дефекта – нарушения зрения.

|  |  |
| --- | --- |
| **3-4 года** | Безопасность. Формирование знаний и умений по основам безопасности жизнедеятельности у детей с нарушениями зрения имеет свои особенности, отличающие этот процесс от аналогичного у сверстников с сохранным зрением. В силу зрительных нарушений уделяется огромное значение формированию и развитию навыков ориентировки в пространстве, дети учатся определять местоположение предметов по памяти, на ощупь.  Восприятие. Формирующиеся у детей зрительные представления менее четкие и яркие, чем у нормально видящих сверстников.  Внимание Развитие внимания состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, увеличении объема внимания.  Память. Неточность зрительных представлений, малый чувственный зрительный опыт затрудняет формирование процессов памяти: запоминания, воспроизведения, узнавания и забывания.  Речь. Недостаток активного общения с окружающим миром и взрослыми в доречевой период, небольшие возможности подражательной деятельности, сужение познавательного процесса, уменьшение развития двигательной сферы, средовые условия воспитания обуславливают замедленный темп развития речи детей с нарушением зрения  Мыслительные процессы. Для развития аналитико-синтетической деятельности необходимо овладение сенсорными эталонами, прочными динамическими стереотипами, стойкими процессами дифференцирования поступающих сигналов из внешнего мира. Следовательно, эти процессы вырабатываются в деятельности ребенка.  **Особенности физического развития детей с нарушением зрения.**  Отклонения в двигательных навыках проявляются, прежде всего, в нарушениях координации и ориентировки в пространстве.  Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений от своих сверстников. При ходьбе и беге у них наблюдается большое мышечное напряжение. Голова опущена вниз, движения рук и ног не согласованы, стопы ног ставятся широко, темп неравномерный, из – за нарушения равновесия они вынуждены останавливаться при ходьбе. При этом теряется направление.  Самообслуживание. В процессах самообслуживания не все дети с нарушением зрения имеют устойчивые представления, навыки, умения и потребности в самостоятельном обслуживании. Они требуют систематического контроля, опеки и помощи со стороны педагогов и родителей  Музыкальное развитие. Работа с детьми, имеющими нарушения зрения, вызывает определённые трудности при выполнении музыкально – ритмических упражнений. На фоне зрительной патологии возникают следующие недостатки: это скованность движений, малоподвижность, неуверенность, боязнь пространства и др.  Особенности взаимодействия и общения. Нарушение зрения отрицательно сказывается на всех видах познавательной деятельности, на формировании личностной и эмоционально-волевой сферы ребенка и осложняет его интеграцию в общество нормально видящих сверстников. Предпосылкой становления личности ребенка является общение.  Недостаточная информация о состоянии партнера по общению у детей с нарушением зрения ограничивает возможность контролировать свое поведение. |
| **4-5 лет** | Безопасность. В силу зрительных нарушений уделяется огромное значение формированию и развитию навыков ориентировки в пространстве, дети учатся определять местоположение предметов по схемам, по памяти, на ощупь.  Восприятие. Часто зрительные представления искажены.  Внимание. Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объёма внимания и его устойчивости.  Память. Наиболее уязвимыми оказываются процессы воспроизведения и узнавания зрительных образов. Это связано с особенностями зрительных ощущений и восприятий дошкольников с нарушением зрения.  Речь. В условиях зрительно – сенсорной недостаточности у детей с амблиопией и косоглазием возникает некоторая обеднённость чувственной стороны речи, сказывающаяся на развитии речевой системы в целом: в особенностях накопления словаря, понимании смысловой стороны речи и функционального назначения слова, в овладении грамматическим строем речи, развитии связной речи, в условии выразительных средств. Речь - мощное компенсаторное средство: она облегчает сравнение признаков предметов, актуализирует прошлые представления и даёт возможность создавать новые, способствует расширению кругозора детей.  Общая особенность детей с нарушением зрения – нарушение словесного опосредования. Это очевидно при дефектах зрения, когда непосредственный зрительный анализ сигналов страдает меньше, чем словесная квалификация его результатов. Если ребёнок правильно называет предмет, это не значит, что у него имеются чёткие представления о нём. Это объясняется трудностями установления предметной соотнесённости слова и образа, правильного употребления слов в речевой практике. Верно обозначенные словом признаки предметов вычленяются и становятся объектами познания.  Ограничение визуального контроля за языковыми и невербальными средствами общения приводит к тому, что у детей с нарушением зрения проблемы со звукопроизношением (сигматизмы: неправильное произношение свистящих и шипящих звуков), (ламбдацизмы: неправильное произношение звука «Л»), (ротоцизмы: неправильное произношение звука«Р»), встречаются в два раза чаще, чем в норме.  Недостаточность словарного запаса, непонимание значения и смысла слов, делают рассказы детей информативно бедными, им трудно строить последовательный, логичный рассказ из-за снижения количества конкретной информации.  Мыслительные процессы. Для развития аналитико-синтетической деятельности необходимо овладение сенсорными эталонами, прочными динамическими стереотипами, стойкими процессами дифференцирования поступающих сигналов из внешнего мира. Следовательно, эти процессы вырабатываются в деятельности ребенка.  **Особенности физического развития детей с нарушением зрения.**  Отклонения в двигательных навыках проявляются, прежде всего, в нарушениях координации и ориентировки в пространстве. Сложности зрительно – пространственного восприятия у детей с нарушением зрения обусловлены нарушениями глазодвигательных функций и монокулярным характером зрения, при котором у детей отсутствует информация о глубине, расстоянии между предметами, т. е нарушена стереоскопическая информация. С этим связана некоторая скованность при беге, прыжках, передвижении в колонне и других двигательных актов.  У детей с нарушением зрения из – за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Для детей характерна волнообразность в ходьбе. Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью.  Ещё большие сложности испытывают дети при ходьбе по ограниченному пространству, это связано с тем. Что нарушение стереоскопического видения при монокулярном зрении осложняет пространственную ориентировку, создаёт плоскостное восприятие пространства.  Во всех видах ходьбы у детей с нарушением зрения наблюдается неправильная постановка стоп.  Особенности двигательной подготовленности детей с нарушением зрения проявляются в разных заданиях с бегом. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа.  Выполнение прыжков детьми также затруднено. В прыжках в дину с места дети также имеют своеобразия. У них отмечается низкая техническая подготовка. Как правило, допускаются во всех фазах (толчке, полёте, приземлении) выполнения движения. В процессе прыжка ребёнку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль за своими движениями.  В прыжках в высоту с места на двух ногах также отмечаются трудности из – за недостаточного зрительного контроля, нарушения согласованности движений.  Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением.  Лазание по гимнастической лестнице характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек. При влезании до середины дети испытывают беспокойство. При этом у них наблюдается большая напряжённость ног, причём ноги значительно согнуты в коленях и прижаты к животу, ступни ног обхватывают перекладину.  Особенности двигательной сферы у детей с нарушением зрения проявляются в действиях с мячом. Своеобразие действий наблюдается в том, что дети перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют позу перед метанием. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения.  Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навык фиксации взора выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии.  Таки образом, движения с мячом показывают, что дети испытывают трудности в координации руки и глаза не только во всех основных движениях, но и в мелких координированных движениях кисти и пальцев.  Особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой и неточностью представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от степени амблиопии, остроты зрения амблиопичного глаза.  Самообслуживание. У детей с патологией зрения снижен контроль над качеством одевания, умывания, причёсывания волос, снижен интерес к контролю и анализу своих действий, оценке результатов выполнения работы. Речь бедна формулировками, которые представляли бы качественный анализ труда.  Музыкальное развитие. В процессе слухового восприятия музыки и звука также наблюдаются определённые трудности. Психическое развитие дошкольников с нарушением зрения тесно связано с чувственным познанием окружающего мира, который для них полон загадок. Процесс формирования звуковых образов лежит в основе слухового восприятия, которое даёт возможность «озвучить» происходящее, обогатить представления о свойствах предметов и явлений жизни.  У детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими сверстниками значительно беднее запас как зрительных, так и слуховых представлений.  Особенности взаимодействия и общения. Дети начинают понимать свое отличие от нормально видящих. Уровень самооценки дошкольников с нарушением зрения ниже и менее устойчив, у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что затрудняет контакт с другими людьми. Нарушения зрительного восприятия приводят к своеобразию понимания эмоционального состояния партнера, затрудняют восприятие его внешности, ограничивают возможности получения информации о внешнем облике человека. Дошкольники с патологией зрения хуже владеют невербальными средствами общения, они практически не используют выразительные движения, жесты, мимику. Таким образом, речь для них служит самым важным средством общения, так как невербальные проявления характера, настроения, эмоционального состояния они улавливают с трудом.  Изобразительная деятельность. Развитие у детей с нарушениями зрения движений рук и глазных движений при выполнении различных предметно – практических заданий имеет свои специфические особенности. Из – за нарушения зрения возникают сложности формирования двигательных умений. При этом отмечается снижение точности, скорости и координированности мелкой моторики рук. Нарушение остроты зрения, прослеживающих функций глаза и локализации взора ведёт к тому, что у детей нет ясного видения того, как они выполняют предметные действия и насколько они качественны. Такие виды деятельности как рисование, резание ножницами и другие подобные действия трудно даются детям с нарушением зрения. В результате наблюдается сниженный контроль за качеством работы при выполнении предметных действий, что сдерживает ход развития зрительно – двигательных взаимосвязей: анализа, синтеза и взаимодействия глаза и руки. |
| **6-7 лет** | Безопасность. Из –за особенностей психического развития (нарушение зрительного представления, сужение объёма памяти, особенности эмоционально – волевой сферы, узость мыслительных операций и т.д.) дети с нарушениями зрения овладевают навыками безопасности жизнедеятельности гораздо медленнее, чем их нормально видящие сверстники. Трудности и опасности вызывают такие, казалось бы мелочи, как овладение столовыми приборами, нахождение своих вещей в комнате, передвижение по улице, переход через дорогу и т.д.  Все эти знания и умения должны быть сформированы уже в дошкольном возрасте, так как в последующей жизни они становятся просто необходимыми для осуществления какой – либо деятельности.  Восприятие. Зрение остаётся ведущим анализатором. Слабовидящий пользуется зрением как основным средством восприятия. Осязание и слух не заменяют зрительных функций ребенка.  Внимание. Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объёма внимания и его устойчивости, в улучшении его распределения и в более быстром его переключении. Так как у ребенка с аномалиями зрения низкая познавательная активность, то развитие внимания как непроизвольного, так в последствии и произвольного замедляется. В компенсаторном развитии слабовидящих детей большая роль принадлежит совершенствованию внимания во всем многообразии его качеств.  Память. У детей с амблиопией и косоглазием затрудняется выработка системы сенсорных эталонов. Это вторичное отклонение в свою очередь влияет на качество запоминания зрительного материала и оказывает в дальнейшем негативное влияние на формирование мыслительных процессов.  Речь. Особенности формирования коммуникативной функции речи заключается в трудностях восприятия образцов артикуляции. Это осложняет формирование фонетической стороны устной речи. Затрудненно и овладение словарным запасом, т. к. у дошкольников с нарушением зрения сужен объём воспринимаемого пространства и ограниченно поле деятельности. Это, в свою очередь, ведет к отклонению в формировании и смысловой стороны коммуникативной функции речи. Обобщающая сторона речи является оперативным инструментом мышления ребёнка. Недифференцированность зрительных образов, бедность зрительных представлений, несформированность системы сенсорных эталонов детей с косоглазием и амблиопией затрудняет качественное формирование данной речевой функции. Особенности регулирующей функции речи связанны с характерологическими особенностями каждого ребёнка.  Мыслительные процессы. На формирование процесса абстрагирования влияет практический опыт ребенка, что тоже возможно только в деятельности  **Особенности физического развития детей с нарушением зрения**.  Движения руки у ребенка с амблиопией и косоглазием носят неточный, скованный характер. Нарушение остроты зрения, прослеживающих функций глаза и локализации взора ведёт к тому, что у детей нет ясного видения того, как они выполняют предметно – практические действия и насколько они качественны. Нарушения в формировании навыков мелкой моторики также являются вторичными отклонениями патологии органа зрения. Работа мелкой моторики сопровождается повышенным, чрезмерным напряжением, что в свою очередь ведет к быстрой утомляемости и нежеланию выполнять ребенком задания, связанные с мелкими точными движениями руки: вырезывание по контуру, рисование, штриховка и т. п.  У детей с нарушением зрения из – за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Для детей характерна волнообразность в ходьбе. Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью.  Ещё большие сложности испытывают дети при ходьбе по ограниченному пространству, это связано с тем. Что нарушение стереоскопического видения при монокулярном зрении осложняет пространственную ориентировку, создаёт плоскостное восприятие пространства.  Во всех видах ходьбы у детей с нарушением зрения наблюдается неправильная постановка стоп.  Особенности двигательной подготовленности детей с нарушением зрения проявляются в разных заданиях с бегом. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа.  Выполнение прыжков детьми также затруднено. В прыжках в дину с места дети также имеют своеобразия. У них отмечается низкая техническая подготовка. Как правило, допускаются во всех фазах (толчке, полёте, приземлении) выполнения движения. В процессе прыжка ребёнку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль за своими движениями.  В прыжках в высоту с места на двух ногах также отмечаются трудности из – за недостаточного зрительного контроля, нарушения согласованности движений.  Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением.  Лазание по гимнастической лестнице характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек. При влезании до середины дети испытывают беспокойство. При этом у них наблюдается большая напряжённость ног, причём ноги значительно согнуты в коленях и прижаты к животу, ступни ног обхватывают перекладину.  Особенности двигательной сферы у детей с нарушением зрения проявляются в действиях с мячом. Своеобразие действий наблюдается в том, что дети перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют позу перед метанием. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения.  Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навык фиксации взора выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии.  Таким образом, движения с мячом показывают, что дети испытывают трудности в координации руки и глаза не только во всех основных движениях, но и в мелких координированных движениях кисти и пальцев.  Особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой и неточностью представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от степени амблиопии, остроты зрения амблиопичного глаза.  Самообслуживание. У детей с патологией зрения снижен контроль над качеством одевания, умывания, причёсывания волос, снижен интерес к контролю и анализу своих действий, оценке результатов выполнения работы. Речь бедна формулировками, которые представляли бы качественный анализ труда.  Музыкальное развитие. В процессе слухового восприятия музыки и звука также наблюдаются определённые трудности. Психическое развитие дошкольников с нарушением зрения тесно связано с чувственным познанием окружающего мира, который для них полон загадок. Процесс формирования звуковых образов лежит в основе слухового восприятия, которое даёт возможность «озвучить» происходящее, обогатить представления о свойствах предметов и явлений жизни.  У детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими сверстниками значительно беднее запас как зрительных так и слуховых представлений.  Особенности взаимодействия и общения. Взрослый для ребенка с нарушениями зрения выступает не только носителем огромного опыта и знаний человеческих взаимоотношений, но и является инициатором их передачи. Таким образом, развитие у ребенка потребности в уважении со стороны взрослого обеспечивается достаточной вовлеченностью старшего партнера в «теоретическое» сотрудничество с детьми, которое и помогает последним достигать их целей. Дети со зрительным дефектом стремятся к общению и активному взаимодействию с окружающими, но, не имея достаточного количества коммуникативных средств и умений, опыта общения, не могут реализовать свою потребность в общении.  Ведущей формой общения для детей с нарушением зрения является внеситуативно-познавательная, основанная на познавательной мотивации совместной деятельности. Данная форма общения имеет в своей структуре предметно-практические и речевые действия как основные средства ее осуществления, расширяет компенсаторные возможности детей  Изобразительная деятельность. Дети с нарушением зрения сталкиваются с трудностями изобразительного характера, обусловленные нарушением зрительного анализатора. Ребёнок знает, что он хочет изобразить, но не знает как это сделать. Здесь сказывается не только неумение, но и незнание, отсутствие чёткого представления о предметах окружающего мира. Неполноценное зрение затрудняет процесс наблюдения (выделение существенных признаков, определение формы, строения и взаимоотношения отдельных частей натурного объекта, хуже соотносят части с целыми), изображение детьми пропорций, передачу перспективы.  Дети с косоглазием и амблиопией из – за монокулярного характера зрения и снижения зрения испытывают значительные трудности при определении насыщенности цвета, оттенков и светлоты предметов, величины объёмных предметов.  У детей с нарушением зрения возникают трудности в словесном обозначении цветов и их оттенков, так как эти знания находятся в пассивном словарном запасе детей. |

Программой предусмотрена система мониторинга, где оценка индивидуального развития каждого ребенка фиксируется в карте образовательного развития, позволяющую фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе: физического развития. Оценка развития ребенка, дается только в сравнении ребенка с самим собой. Это позволяет увидеть динамику развития ребёнка, скорректировать работу педагога.

Педагогический мониторинг развития детей с нарушением зрения фиксируется в таблице наблюдения (*приложение1*)

**1.6. Планируемый результат освоения РП**

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

**Обязательная часть**

Целевые ориентиры - стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; - проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; - у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников, умеет выдерживать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний (подождать, потерпеть).

Имеет собственный опыт физкультурно-оздоровительной деятельности, получает удовольствие от процесса выполнения движений, проявляет чувство собственного достоинства. Эмоционально реагирует и отзывается на музыку, с удовольствием двигается под музыку.

**Планируемые достижения детей в двигательной деятельности**

**Достижения ребенка 3х лет**

- ходит прямо, не опуская головы, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление по ориентирам, выполнять задание:находить ориентир, остановиться, присесть, повернуться;

- бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление

- перешагивает через предметы, ползает на четвереньках, прыгает на двух ногах на месте, в длину с места на 30—40 см:

- катает мяч в заданном на­правлении с расстояния 1,5 м,

- бросает мяч вниз о пол и вверх 2—3 раза подряд и ловить его;

- метает предметы правой и левой рукой на дальность, на расстояние 2,5—4 м;

- прослеживает движения глазами, сосредотачивае взгляд на предметах, действиях.

**Достижения ребенка 4х лет**

- ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями

- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

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

- уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

- с большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

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

**Достижения ребенка 5ти лет**

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

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

- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**Достижения ребенка 6ти лет**

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья   детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей;

-овладение основными видами движения;

-сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Достижения ребенка 7ми лет**

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-сформированность начальных представлений о здоровом образе  жизни;

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,  выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей;

-овладение основными видами движения;

-сформированность у воспитанников потребности в двигательной  активности и физическом совершенствовании.

-создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**1.7. Педагогическая диагностика физического развития детей**

***Развитие физических качеств***

***(уровень физической подготовленности):***

***- скоростно-силовые качества****:* подъем туловища в сед - (ГТО) бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места, метание мешочка правой рукой вдаль из-за головы;

***- быстрота, координация движений:***бег на дистанции 10 метров и 30 м – (ГТО) *подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте.*

***- гибкости*:** наклон туловища вперед –(ГТО)

- ***ловкость:*** бег на 10 метров между предметами

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, футболка, спортивная обувь: чешки, кроссовки. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

**Алгоритм  тестирования**

    Для обеспечения объективности результатов  обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

* определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
* изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
* разработка физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

    В соответствии с новыми санитарными  правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей  проводит  инструктор по физической культуре совместно с медицинским работником. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

    Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю или инструктору за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности (физических качеств) должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь - май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Перед тестирование необходимо провести разминку, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. В основной части проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), в заключительной части проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка.

Количественные показатели выражаются количественными характеристиками – временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эта количественные показатели инструктор по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников.

**Методы диагностики.**

* + - 1. Тестовое задание для выявления быстроты.
      2. Тестовое задание для выявления силы.
      3. Тестовое задание для выявления ловкости.
      4. Тестовое задание для выявления выносливости.
      5. Тестовое задание для выявления гибкости.
      6. Тестовое задание для выявления двигательной активности.

**Ориентировочные показатели**

**физической подготовленности детей 4 -7 лет.**

Методические рекомендации по медицинскому контролю за физическим воспитанием детей дошкольного возраста разработаны Главным управлением лечебно - профилактической помощи детям и матерям Минздрава СССР и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР (ст. науч. сотр, кандидат мед. наук. Юрко Г.П.; кандидат мед. наук. Ященко Л.Б.; Белоярцева В.

В.)

от 23. 12.82г. № 08-14/12 – **№ 2; № 4; № 6**

Общероссийская система мониторинга физического развития детей

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916);

- **№ 1; № 3**

С.С.Прищепа кандидат пед.наук. - **№ 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование показателя | Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| 1 | Бег на дистанцию 10 м схода  (Быстрота) | Мал | 3,7-2,4 | 2,8-2,1 | 2,5-2,0 | 2,3-1,8 |
| Дев | 3,5-2,6 | 3,0-2,8 | 2,6-2,2 | 2,5-1,8 |
| 2 | Бег на дистанцию  30 м  (Быстрота) | Мал | 10,5-8,8 | 9,2-7,9 | 8,4-7,6 | 8,0-7,4 |
| Дев | 10,7-8,7 | 9,8-8,3 | 8,9-7,7 | 8,7-7,3 |
| 3 | Бросок набивного мяча  (Скоростно - силовые качества) | Мал | 140-180 | 160-230 | 175-303 | 220-350 |
| Дев | 130-175 | 150-225 | 170-280 | 190-330 |
| 4 | Прыжок в длину с места  (Скоростно - силовые качества) | Мал | 53,5-76,6 | 81,2-102,4 | 86,3-108,7 | 94-122,4 |
| Дев | 51,1-74 | 66-94 | 77,7-99,6 | 80-123 |
| 5 | Подбрасывание и  ловля мяча  (координация движений) | Мал | 15-20 | 25 | 25-40 | 45-60 |
| Дев | 15-20 | 25 | 25-40 | 40-55 |
| 6 | Метание мешочка с песком вдаль правой рукой  (Скоростно - силовые качества) | Мал | 2,5-4,1 | 4,0-5,7 | 5,0-7,9 | 6,0-10,0 |
| Дев | 2,4-3,4 | 3,0-4,4 | 3,3-5,4 | 4,0-6,8 |
| 7 | Бег на 10 метров между предметами  (Ловкость) | Мал | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Интеграция физического развития с образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основания интеграции** | |
| ***По задачам и содержанию образовательной деятельности*** | ***По средствам организации и оптимизации образовательного процесса*** |
| ***«Социально-коммуникативное развитие»*** (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;  ***«Речевое развитие»*** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)  ***«Познавательное развитие»*** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).  ***«Художественно-эстетическое развитие»*** (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей). | ***«Речевое развитие»*** (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).  ***«Художественно-эстетическое развитие»*** (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности). |

**2.2. Принципы организации физического развития**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения***

**2.3. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие);

- развивать потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

***-*** знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения (Познавательное развитие);

- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);

- учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, при выполнении упражнений в равновесии (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- учить сохранять правильную осанку в различных положениях;

- воспитывать потребность в правильном выполнении движений; развивать умения оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие);

- учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров(Познавательное развитие);

- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитывать аккуратность, бережливость (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:***

- приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами) по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- вызывать реакцию на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально-коммуникативное развитие);

- учить выполнять правила в подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);

- учить катанию на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- формировать умения согласовывать действия со сверстниками (действовать совместно, в общем для всех темпе), быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально-коммуникативное развитие).

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

-упражнять детей в назывании своего имени, фамилии, выражать свои потребности и интересы в речи, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, аккуратно сложенная одежда, я молодец и т.д.) (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (Познавательное развитие);

-развивать умение переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

***Ходьба*.**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, по два (парами), взявшись за руки; ходьба в разных направлениях: по прямой (держась за шнур), по кругу (держась за обручу врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром).

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Выполнять ходьбу вперед по дорожкам с размеченными стопами.

Ходьба по одному и друг за другом, держась за опору на уровне пояса ребенка, укрепленную вдоль стены (длина 5—6 м).

Ходьба по размеченному кругу, взявшись за руки, сосредоточи­вая взор на ориентир, находящийся в центре круга на уровне глаз детей.

Ходьба по извилистой дорожке. Бег. Бег обычный, на носках подгруппами и всей группой с одной стороны зала (площадки) на другую, в разных направлениях по прямой дорожке (длина 5—6 м, дорожка окрашена в яркий цвет и расположена на контрастной по­верхности), по извилистой дорожке (длина 5—6 м, поверхность до-! рожки светлая), по размеченному кругу змейкой (между предмета­ми), врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром); бег с за­даниями (останавливаться у ориентира, убегать от догоняющего, догонять догоняющего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа.

***Бег.***

Упражнения для пропедевтики бега. Пробегать небольшое расстояние по одному в ограниченном пространстве (между цвет­ными шнурами, расстояние 1 м). Пробегать по одному по извилис­той дорожке (ширина 25—30 см) в пределах 1—2 циклов. Пробе­гать в индивидуальном темпе по прямой дорожке (длина 5—6 м, ширина 25—30 см). Пробегать небольшое расстояние за движу­щимся ориентиром, расположенным на уровне глаз ребенка, со­блюдая интервал, сохраняя и меняя направление. Индивидуально выполнять бег с остановками у ориентира по сигналу.

***Катание, бросание, ловля и метание*.**

Катание мяча (шарика) (раз­мер соответственно зрительным возможностям детей) по наклон­ной плоскости, в воротца, бросание и ловля мяча.

Упражнения для пропедевтики катания, бросания, ловли, мета­ния. Прокатывать шарики по наклонной плоскости с бортиками (высота 5—8 см. длина 50—70 см) сверху вниз, снизу вверх, просле­живая взором их действия. Катать мяч вдоль, прослеживая взором его движение. Прослеживать движения фиксированного мяча элас­тичным шнуром (вправо-влево, вперед-назад), мяч на уровне глаз. Катать мяч по прямой ограниченной плоскости (длина 1—2 м, ширина 30 см). Прокатывать шарики на микроплоскости (60 х 100 см), прослеживать действия предметов. Бросать вверх и вниз мяч,

фиксированный эластичным шнуром, правой и левой рукой. Бросать предметы в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния, доступного для каждого ребенка. Упражнения в равновесии. Ходь­ба по прямой дорожке (ширина 25—30 см, длина 2—2,5 м), по доске гимнастической скамейке, бревну, с использованием опоры, приставляя пятку одной ноги киоску другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы (высота 10—15 см), по рейке лестницы, положенной на пол (5—6 пролетов), ходьба по на­клонной доске (высота 20—25 см), с использованием опоры, мед­ленное кружение в обе стороны вокруг опоры.

***Равновесие.***

Упражнения для пропедевтики равновесия. Переша­гивать через кирпич, положенный на пол, повторяя один цикл 2—3 раза.

Перешагивать через 2 кирпича, положенных на пол, начиная поочередно с правой и левой ноги.

Медленно кружиться вправо, влево вокруг гимнастической пал­ки, держась за нее правой и левой рукой.

***Ползание, лазанье.***

Ползание на четвереньках по прямой (рассто­яние 5—6 м), между предметами, вокруг них, подлезание под пред­меты (высота 50 см), пролезание в обруч, перелезание через брев­но, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической лестнице (высо­та 1—1,5 м).

Упражнения для пропедевтики ползания, лазанья. Воспроизво­дить на микроплоскости ползание между предметами, вокруг них, используя объемные и плоскостные изображения предметов, про­слеживать действия руки и предметов.

Выполнение ползания на четвереньках по ограниченной прямой дорожке (ширина 60—70 см, на 1—2 циклах).

Выполнять лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона 20—30°).

***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением впе­ред (по размеченной дорожке: длина 2—3 м, ширина 30— 40 м), из кружка в кружок (диаметр 80 см, расстояние между кружками ин­дивидуально для каждого ребенка), вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15—20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через объемный шнур (диаметр 8—10 см), через 4—6 объемных жгутов, расположенных параллельно (расстояние между ними 25— 30 см, диаметр 5—6 см), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места на расстоя­ние не менее 30—40 см.

Упражнения для пропедевтики прыжков. Подпрыгивать на двух ногах на месте вверх, держась за опору руками.

Доставать предмет, подвешенный на уровне поднятой руки ребенка.

Перепрыгивать через объемный жгут, положенный на пол (диаметр 5-6 см), в направлении вперед.

***Групповые упражнения с переходами.***

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

**Общеразвивающие упражнения**

***Упражнения для шеи***.

Наклонять голову вперед, стараясь подбо­родком коснуться груди, вправо, влево из исходного положения стоя.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (поочередно и одновремен­но). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, прослеживая взором, за спиной, над головой. Хлопать перед собой прямыми руками, согнутыми в локтях, момент хлопка прослежи­вать взором. Вытягивать руки вперед, поднимать и опускать кис­ти, шевелить пальцами.

***Упражнения для ног и ступней***.

Подниматься на носки, доставая рукой подвешенный предмет. Делать 2—3 приседания с опорой на стул и без нее; приседать, вынося руки вперед, приседать, обхваты­вая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя катать ступнями ног ва­лик (диаметр 5—6 см) вперед и назад, захватывать ступнями ме­шочки с песком, идти по палке, валику (диаметр 6—8 см) пристав­ным шагом в сторону, вставая серединой ступни, с использовани­ем опоры и без нее.

***Упражнения для туловища.***

Передавать мяч друг другу (вперед и в сторону) из положения сидя и стоя. Из исходного положения си­дя: поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, имитируя езду на ве­лосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать, поворачиваться на спину и обратно, прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения на координацию движений**

***Упражнения для рук*.**

Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно иодновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

***Упражнения для ног.***

Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

***Упражнения для рук и ног.***

Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (пра­вую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую ру­ку и левую ногу — влево и др.).

**Упражнения для глаз**

***Упражнения для зрительно-двигательной ориентации*.**

Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положе­ний стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опус­кать вниз.

***Упражнения для снятия зрительного утомления*.**

Крепко зажму­рить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с.

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указатель­ный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25— 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, при­близить палец к глазам (смотреть 3—5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем сле­ва направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, уби­рать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево,

верх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

***Спортивные игры и упражнения***

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

***Скольжение.*** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

***Подвижные игры***

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

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

***С подлезанием и лазаньем***. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

***С бросанием и ловлей***. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

***На ориентировку в пространстве.*** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (4-5 лет)**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие).

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием. ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);

- совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движения;

- продолжать учить строиться в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров(Познавательное развитие);

- продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

- обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность (Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:* ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;**

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе **(**Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

- учить катанию на трехколесном велосипеде, ходьбе на лыжах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);

- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, правилах здоровьесообразного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать своё самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие);

- способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;

- развивать умение самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

***Ходьба.***

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

***Бег.***

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур, змейкой (между расставленными предме­тами, 6—8 предметов): врассыпную; бег с заданиями: с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег на 40—60 м со средней скоростью, челноч­ный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 7—6 с к концу года.

Упражнения для пропедевтики бега. Выполнять бег на месте, вы­соко поднимая колени, держась за опору.

Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью.

Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Пробегая, не натолкнись на предмет», «Не задень другого».

***Ползание, лазанье*.**

Ползание на четвереньках по прямой доро­жке (ширина 25 см, длина 10 м), между предметами (высота 30 см), змейкой по размеченному пути, по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15—20°), ползание по гимнастической скамей­ке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, под палку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч (высота 60 см), перелезание через бревно (диаметр 40—60 см), гим­настическую скамейку (высота 25— 30 см). Лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.

Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья. Ползание на четвереньках в ограниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Ползание под веревку (высота индивидуально для каждого ребенка) правым или левым боком вперед без опоры на руки, ориентируясь на лучше видящий глаз.

Ползание с одного пролета на другой (вправо и влево) в объеме 1-2 циклов

Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона устанавливается в соответствии с физической подготовленностью детей).

***Прыжки*.**

Прыжки на месте на двух ногах (15—20 прыжков 2 ра- за в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед на расстояние д0 3 м (из круга в круг), прыжки с поворотом кругом, поворачиваясь вокруг гимнастической палки, с опорой на нее, на одной ноге (правой и левой), держась за опору, к концу года без нее. Прыжки вверх с места с касанием звучащего предмета, подвешенного вышеподнятых рук ребенка на 10—15 см. Прыжки через 4—5 параллельных дорожек (ширина 10—15 см), расстояние между ними 30—40 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высотой 5—10 см. Прыжки с высоты 20—25 см, держась за опору и без нее, в длину с места (не менее 60 см). Прыжки через короткую ска­калку (не менее 2—3 раз подряд).

***Упражнения для пропедевтики прыжков***. Выполнять прыжки на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула.

Выполнять прыжки вокруг подвешенного обруча вправо и влево (обруч на уровне пояса ребенка).

Имитировать прыжки со скакалкой. Прослеживать действия вращающейся скакалки. Воспроизводить удар скакалки о пол прыжком вверх на двух ногах. Выполнять прыжки на правой и ле­вой ноге. Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу по ограниченному пространству (по коридору — длина 2 м, ширина 70—50 см), не касаясь барьера. Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствия (вы­сота 1 м, с расстояния 1,5—2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (3—4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3—6 м) в горизонтальную цель (с расстояния 1,5—2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени на уровне глаз детей с расстояния 1—1,5 м), размер мишеней подбирается индивидуально для детей соответственно зрительным возможностям.

**Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания.**

Ката­ние шариков, колец по узкой дорожке (ширина 30 см, длина 1 м). прослеживание движений взором.

Бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1—1,5 м.

Бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз подряд.

Бросание фиксированного мяча от себя без ловли его руками.

Прослеживание взором за попаданием предметов при метаний на микроплоскости в горизонтальную цель с расстояния 50—70 *си<* в вертикальную цель **—** 40—50 см.

***Групповые упражнения с переходами***.

в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

***Ритмическая гимнастика.***

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

***Для рук и плечевого пояса*.**

Поднимать руки вперед, в стороны, верх и опускать. Сжимать и разжимать кисти, вытягивать паль-цы. Руки за голову, распрямлять плечи. Упражнения с палками.

***Для ног*.**

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

***Для туловища*.**

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

***Спортивные упражнения***

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

***Скольжение.*** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

***Ходьба на лыжах***. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

***Подвижные игры:***

***С бегом.*** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

***С прыжками***. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

***С ползанием и лазаньем.*** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

***На ориентировку в пространстве, на внимание***. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

**Упражнения для глаз**

***Упражнения для зрительно-двигательной ориентации*.**

Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы, из исходных положе­ний стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опус­кать вниз.

***Упражнения для снятия зрительного утомления*.**

Крепко зажму­рить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с.

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указатель­ный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25— 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, при­близить палец к глазам (смотреть 3—5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем сле­ва направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, уби­рать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево,

верх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

**Старшая группа (5-6 лет)**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

* повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
* поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
* поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
* воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социально-коммуникативное развитие);

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

* учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений (Познавательное развитие);
* совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
* учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом (Познавательное развитие);
* продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);
* продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:* ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;**

* совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения.

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

* поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах **(**познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
* продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально-коммуникативное развитие);
* воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;

• поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, необходимости соблюдения правил здоровьесообразного поведения в обществе, навыки элементарно описывать своё самочувствие, умение привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-знать правила поведения, ухода за телом, развивать интерес к здоровому и красивому образу жизни. (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (Познавательное развитие);

-поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья, самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения **(**Социально-коммуникативное развитие).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

***Ходьба.***

Ходьба обычная, на носках (руки за голову, голова прямая), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одно- му, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя, ориентировкой на звуковые и зрительные сигналы.

Упражнения для пропедевтики. Ходьба приставным шагом в правую и левую стороны по размеченным дорожкам.

Ходьба перекатом с пятки на носок по заранее размеченным стопам.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки.

***Бег.***

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

Упражнения для пропедевтики. Бег на месте с высоким поднима­нием колена (бедра), касаясь коленом веревки. Бег мелким и широ­ким шагом по размеченным линиям.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м), по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и ко­лени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколь­ко предметов подряд (3—4), пролезание в обруч разными способа­ми, лазанье по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) одноимен­ным и разноименным способами, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками (высота 40—50 см).

Упражнения для пропедевтики. Ползание на четвереньках к не­подвижному предмету, сосредотачивая на нем взор, ползание за движущимся предметом, прослеживая его движение взором в огра­ниченном пространстве (2x2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона от 30 до 60°) одноименным и разноименным способом размере одного и нескольких циклов. Пролезание между рейками гимнастической лестницы.

***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте (20—30 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе), продвигаясь вперед на 2—3 м.

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед в высоту с места прямо и боком (в сторону лучше видящего глаза) через 5—6 предметов поочередно через каждый (высота15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие (контрастное по цвету с полом.

Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (покрытие высотой 15—20 см), прыжки в длину с места (не менее 70—75 см) в длину с разбега (80—90 см), в высоту с разбега (25—30 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся).

Упражнения для пропедевтики. Прыжки на двух ногах по разме­ченной дорожке (расстояние 2—3 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки.

Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) боком, держась при необходимости за опору.

Прослеживание взором за вращением короткой и длинной ска­калки.

***Бросание, ловля, метание*.**

Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками (не менее 5—8 раз подряд), одной рукой (правой и левой) не менее 3—4 раз, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя), с расстояния не менее 2 м, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5—6 м), прокатывание набивных мячей по размеченному пути по прямой между предметами. Метание предметов на дальность (4 - 8 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на уровне глаз детей) с расстояния 2 - 3 м.

Упражнения для пропедевтики. Перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами. Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству. Перебрасывание фиксированного эластичным шнуром мяча из одной руки в другую.

Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли.

Продвижение вперед с мячом по размеченному пути (3—4 м). Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч. Упражнения в

равновесии. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по

кругу, зигзагообразно).

Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей).

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору. Ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги руки на поясе. Кружение парами, держась за руки.

***Равновесие.***

Упражнения для пропедевтики равновесия. Сохранение равновесия, стоя у стены и отступив на шаг от нее.

Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору длярук (со стороны опорной ноги).

Переступание вправо, влево по узкой рейке гимнастической скамейки с использованием опоры для рук (ширина 15—10 см).

Переступание по веревке вправо и влево (диаметр 5—3 см) с использованием опоры для рук.

**Общеразвивающие упражнения**

***Упражнения для головы и шеи.***

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

***Упражнения для рук и плечевого пояса***.

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

***Упражнения для ног и ступней.***

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

***Упражнения для туловища.***

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены (касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками), перед зеркалом, зрительно контролируя движения.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стой лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторону из исходного положения сидя, двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ**

***Упражнения для рук.***

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

***Упражнения для ног.***

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

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

**Упражнения для глаз**

***Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.***

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

***Упражнения для снятия зрительного утомления.***

Ставить указа­тельный палец правой руки по средней линии лица на расстоя­нии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 на конец пальца, перево­дить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть нанего, убирать,

смотреть на кончик носа (3-—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

***Упражнения для совершенствования центрального и периферичского зрения.***

Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения). Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограничен- ном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

**СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***Катание на санках.***

Катать друг друга, кататься с горки по двое. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выпол­нять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку ле­сенкой и спускаться с нее. Проходить на лыжах в медленном темпе на дистанцию (1—2 км). Участвовать в играх: «Кто первый повер­нется?», «Догонялки», «Достать флажок».

***Катание на велосипеде*.**

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

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Проводятся при наличии соответствующих условий.**

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

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

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

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

Игры проводятся на снегу.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

***Игры с прыжками***: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыг­нет?», «Удочка», «С кочки на кочку», **«**Чьядорожка короче?»,

«Классы».

***Игры с лазаньем и ползанием:*** «Кто скорее до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на учении».

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

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

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

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

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

***Народные игры***

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

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

* поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
* воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Художественно - эстетическое развитие).

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

* побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
* продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
* способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;
* совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
* совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу (Познавательное развитие);
* продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:* ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;**

* поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения (Познавательное развитие).

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

* углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социально-коммуникативное развитие);
* продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др. (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
* продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социально-коммуникативное развитие);
* поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

* безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; иметь представление о правилах безопасного использования бытовой техники (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

***Ходьба***

Ходьба обычная, на носках с разным положением рук,на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом впе­ред, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения для пропедевтики. Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с использованием опоры; ходьба в колонне по одно­му, по два, по три, по четыре по зрительным и звуковым ориенти­рам; ходьба по кругу, по прямой с поворотами, с использованием звуковых сигналов.

***Бег.***

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

Упражнения для пропедевтики. Бег в разных направлениях по размеченным дорожкам. Бег в колонне по одному, по два. ориен­тируясь на звуковой сигнал. Бег на месте в разном темпе

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастичес­кой скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гим­настической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь нога­ми. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под гим­настическую скамейку, под несколькими гимнастическими палка­ми, высота 40—50 см. Лазанье по гимнастической лестнице с из­менением темпа, сохраняя координацию движений, используя пе­рекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с од­ного пролета на пролет по диагонали (при строгом контроле

взрослого).

Упражнения по пропедевтике. Переступание вправо-влево по пе­рекладине гимнастической лестницы. Лазанье по наклонной

гимнастической лестнице с изменением угла наклона от 30 до 90°.

Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лес­тницы с переходом на другой пролет.

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

***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) 20 прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом 8-10 прыжков подряд, с продвижением вперед на 5—6 см с за-

жатым между ног мешочком с песком в любом направлении.

Прыжки через 5—6 набивных мячей, последовательно через каждый: на одной ноге через линию шириной 8—10 см, через веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 30—40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега 130—160 см. вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20—25 см, с разбега 40—50 см. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному и парами).

**Упражнения для пропедевтики.** Прыжки на месте, держась за спинку стула, с поворотом вокруг опоры несколько прыжков под­ряд. Прослеживание глазами за движениями короткой и длинной скакалки. Выполнение прыжков на месте в момент удара скакалки о пол. Прыжки вправо, влево, держась за опору.

***Бросание, ловля, метание.***

Перебрасывание мяча друг другу сни­зу, из-за головы (расстояние до 3 м) из положения сидя, ноги скрес­тно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю (пол) и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд), с хлопками; одной рукой (не менее 10 раз). Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Бро­сание набивных мячей на дальность двумя руками из-за головы не менее 3—4 м. Метание на дальность одной рукой (5—10 м). Мета­ние в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), ме­тание в движущуюся цель, находящуюся на уровне глаз детей.

**Упражнения для пропедевтики.** Перебрасывание мяча, фиксиро­ванного эластичным шнуром, друг другу с небольшого расстояния (1—1,5 м) снизу, из-за головы.

Бросание мяча вверх в обруч двумя руками и одной, прослежи­вая бросок глазами.

Отбивание мяча на месте и в движении (мяч фиксирован эластич­ным шнуром на кисти руки).

Прослеживание бросков различных по величине предметов на дальность, сосредоточивая взор на предмете в момент касания земли (пола).

Метание в горизонтальную и вертикальную цели (цели подбираются соответственно зрительным возможностям детей). Прослеживание взором движущейся цели.

**Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на двух ногах, руки в стороны с остановкой у середины предмета (куб), перешагивая его.

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, при необходимости держась за опору, продвигаясь вперед. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (6—8 см), по веревке (диаметр 4—5 см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, с открытыми и закрытыми глазами, пользуясь опорой, балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг), используя опору. Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур).

**Упражнения для пропедевтики**. Переступание вправо-влево приставным шагом по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.

Перешагивание чередующимся шагом с куба на куб (высота 50 см) прямо.

Перешагивание приставным шагом прямо и боком (высота куба 30 см).

Кружение по одному с закрытыми глазами, держась за опору.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ**

Определение названия, цвета, формы, величины предметов, ри­сунков при выключении центрального и периферического зрения.

Ходьба и бег между предметами с последующим изображением пути по схеме. Ходьба и бег соответственно нарисованному на схеме-рисунке пути. Нахождение и прятание предметов в комнате по нарисованной схеме. Ходьба на звуковой сигнал, ходьба за звуковым сигналом в различных направлениях ограниченного пространства (без зрительного контроля). Построение в круг, шеренгу, с помощью ориентиров, к концу года самостоятельно (без использования ориентиров). Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две, в круг по зрительным ориен­тирам

**Общеразвивающие упражнения**

***Упражнения для головы и шеи.***

Наклоны и повороты головы в разных направлениях (вправо, влево, вперед, назад, кругом), ока­зывая сопротивление руками, выполняя упражнения и с закрыты­ми глазами.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Поднимать руки вверх

вперед и в стороны, поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь: из положения руки к плечам, прослеживая действия рук глазами. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулак) вперед и в стороны, выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (Кисти у плеч), кистями вправо и влево (руки вытянуты вперед, движения кистей прослеживать). Вращать обруч, мяч одной рукой, прослеживая движение глазами. Разводить и сводить пальцы сбоку, впереди, при сведении фиксировать глазами. Поочередно соединять все пальцы с большим пальцем, соединять пальцы рук, выполняя простые фигуры (веер, лодочка, канат и т.д.), прослеживая действия пальцев глазами.

***Упражнения для ног и ступней.***

Выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, держа руки за головой; пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь), приседать из положения ноги врозь. Вы­полнять выпад в сторону, одной рукой держась за опору; касаясь носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки; свободно размахивать ногой, при необходимости держась за опору. Захватывать ступнями ног мелкие игрушки, па­лочки, выполнять игровые действия, собирать полотенце, катать пальцами мяч; из шнура, веревки делать круг, треугольник, квад­рат; захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее в разных направлениях.

***Упражнения для туловища.***

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

**УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ**

***Упражнения для рук****.*

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

***Упражнения для ног****.*

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

***Упражнения для рук и ног.***

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

**СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***Катание на санках.***

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

**Скольжение.**

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

***Ходьба на лыжах****.*

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

Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?».

**УПРАЖНЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ**

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

***Упражнения для снятия зрительного утомления.***

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

***Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.***

Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения.

Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и периферического зрения.

Передача мяча друг другу, стоя против друг друга (при выключении периферического зрения); боковые передачи друг другу (при

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

***Катание на велосипеде*.**

Самостоятельно ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Проезжать до 100 м по прямой. Участвовать в играх: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

В начале года можно пользоваться страховочными, поддержива­ющими роликами на заднем колесе.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

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

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

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

**Элементы хоккея.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шай­бы. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Заби­вать шайбу в ворота с места и после ведения. Проводится без конь­ков — на траве, на снегу. Элементы бадминтона. Правильно дер­жать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракет­кой и воланом. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партне­ра без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

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

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

***Игры с прыжками:*** «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

***Игры с метанием и ловлей:*** «Кого назвали, тот ловит мяч». «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки смячом».

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

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

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

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

***Игры на развитие слухового восприятия.*** Народные игры.

**2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнёрами**

Реализация основной общеобразовательной программы дошкольного образования направлена на взаимодействие с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности. Семейное воспитание имеет широкий возрастной диапазон воздействия: оно продолжается всю жизнь человека. Назначение дошкольного учреждения в работе с семьёй в том, чтобы вызвать к жизни позитивные факторы воспитания семьи и детского сада, организовать их взаимодополнение, взаимовлияние, взаимопроникновение.

**Направление деятельности по взаимодействию с родителями:**

-повышение педагогической компетентности родителей в интерактивных формах.

-включение родителей в детско-родительскую совместную деятельность.

**Условия, обеспечивающие партнёрское взаимодействие:**

- единое понимание задач, средств и методов воспитания детей.

-стремление реализовать в процессе совместной партнёрской деятельности комплексный подход к воспитанию ребёнка, знание и учёт педагогом условий семейного воспитания, а родителями условий воспитания в детском саду.

-уважение к личности ребёнка.

- взаимопомощь, направленная на совершенствование воспитания ребёнка в семье и детском саду, условий его жизни и деятельности. Взаимное уважение и взаимное доверие в отношениях между воспитателем и родителями.

***Взаимодействие с социальными партнерами***

***Спортивный комплекс «Олимп»; Стадион «Юность»; МАОУДОД Детско-юношеская спортивная школа - Сдача норм ГТО, «Папа,мама,я – спортивная семья»***

**МАДОУ «Детский сад № 26» Посещение ГМО по физической культуре**

**МКДОУ «Детский сад № 20» Фестиваль « САМЫЕ ЮНЫЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ ГОРОДА ИРБИТА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** |
| **СЕНТЯБРЬ** | **« День открытых дверей»**  **Пеший поход**  **КРОСС НАЦИИ - Спорткомплекс «Юность» ; площадь им. Ленина** |
| **ОКТЯБРЬ** | **«Сильные, ловкие, смелые»** |
| **НОЯБРЬ** | **«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Готов к труду и обороне» - Спорткомплекс «Олимп»**  **- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**  **- наклон вперёд из положения стоя**  **- метание теннисного мяча в цель** |
| **ДЕКАБРЬ** | **«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Готов к труду и обороне» - Детская юношеская спортивная школа**  **- бег 30 метров**  **- прыжок в длину с места** |
| **ЯНВАРЬ** | **Каникулы** |
| **ФЕВРАЛЬ** | **ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА**  **«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» «Готов к труду и обороне»**  **- лыжная гонка (1 км.)**  **- «Папа, мама, я - спортивная семья» – Спорткомплекс «Олимп»** |
| **МАРТ** | **- весёлые старты (финал) Спорткомплекс «Олимп»**  **- церемония награждения (ГТО) Центр детского творчества «Кристалл»** |
| **АПРЕЛЬ** | **«День здоровья»** |
| **МАЙ** | **«Здоровью скажем - да!»** |

**Цель взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями:** создание единого образовательного пространства семьи и детского сада. Взаимодействие на основе сотрудничества в рамках «стратегии согласия» заключается в согласовании того, что может сделать для ребёнка семья и коллектив детского сада (равноправное и заинтересованное взаимодействие).

**Задачи взаимодействия дошкольного учреждения с семьёй:**

- объединить усилия родителей и педагогов для оздоровления и развития детей.

- обеспечить ребёнку двойную защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома.

- оказывать содействие родителям в приобретении опыта педагогического сотрудничества со своим ребёнком и педагогической общностью в целом.

- создать условия для ситуативно-делового, личностно-ориентированного общения на основе общего дела.

- возрождение семейных традиций в совместной деятельности семьи, ДОО и учреждений

дополнительного образования.

- формирование родительской ответственности за развитие и воспитание ребёнка.

- формирование в семье позитивного отношения к активной общественной и социальной

деятельности детей.

Взаимодействие субъектов образовательного пространства детского сада опирается на следующие принципы: *Принцип открытости*. Родители имеют реальную возможность свободно, по своему усмотрению, в удобное для них время знакомиться с деятельностью ребёнка в детском саду, стилем общения воспитателя с детьми, включаясь в жизнь группы.

*Принцип доверительности педагогических отношений,* предполагающий атмосферу уважения и доверия друг другу. Уважение личности ребёнка родителями и воспитателями.

**Формы взаимодействия с семьёй**

- совместная с родителями(семьёй) педагогическая деятельность по положительному отношению к физкультуре и спорту; по формированию привычки ежедневной утренней гимнастики; стимулирование к двигательной активности; информирование семей о возможностях детского сада.

**2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Развитие инициативности начинается с раннего возраста через вовлечение детей в самостоятельное выполнение доступных им задач.

- развитие самостоятельности в организации деятельности, умения, обеспечивающие достижения целей без помощи других людей;

- формирование интереса к творческому самовыражению, через различные виды двигательной деятельности;

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу о всех детях;

выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

- учитывать индивидуальные особенности, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

- побуждать, стимулировать, поддерживать яркими эмоциональными реакциями самостоятельную поисковую исследовательскую деятельность ребёнка и создавать для неё условия в виде предметной развивающей среды;

- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.

**2.6. Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и* *заведующим (заместитель заведующего по ВМР)*** - создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координирует работу педагогов.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***

Инструктор по физической культуре привлекает воспитателя в образовательный процесс:

- помощь воспитателя во время проведения образовательной деятельности (контроль над качеством выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки на каждого ребенка, организационная помощь);

Воспитатель является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями:

- помощь воспитателя в работе с родителями (беседы по рекомендациям инструктора, просьбы, индивидуальные консультации).

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками, кроссовками), чтобы были сняты майки (если высокая температура воздуха или ребенок сильно потеет) и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социально - коммуникативное» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

- помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей дошкольного возраста:

- планирование и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей всех возрастных групп;

- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;

- методическая помощь по вопросам физического воспитания детей (консультации, семинары-практикумы, выступления на педагогических и медико-педагогических советах и т.д.)

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с медицинским работником***

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем - логопедом***- способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем***

Музыка воздействует: на эмоции детей; создаёт у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Оказывает содействие при организации досугов и спортивных мероприятий; разучиванию песен на спортивную тематику. Совместное проведение досугов, праздников и развлечений.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом***

Педагог-психолог дает рекомендации инструктору по физической культуре в проведении игр и упражнений для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Во время проведения физкультурных занятий, включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с младшим воспитателем***

способствует соблюдению санитарно - гигиенических требований.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований,  предъявляемых к детям.

**2.7. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Комплекс ГТО в истории нашей страны сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

Идея возрождения ГТО витала в стране уже с начала нынешнего века. Намерение воссоздать комплекс ГТО в новом современном формате было высказано Президентом Российской Федерации в марте 2013 г., и уже через год Владимир Путин подписал указ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет

Программа ГТО призвана решить стратегические задачи - это и оздоровление нации, и повышение физической подготовки, и патриотическое воспитание молодежи, укрепление обороноспособности страны, вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом большей части российского населения.

**Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Целями** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. **Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:**

**а)** увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и  
спортом в Российской Федерации;

**б)** повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан  
Российской Федерации;

**в)** формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях  
физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа  
жизни;

**г)** повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации  
самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

**д)** модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-  
юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем  
увеличения количества спортивных клубов. Интеграция ВФСК ГТО в систему **дошкольного образования** связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могу сдавать нормативы ВФСК ГТО. У обучающихся дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Таким образом комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно- патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентации в **контексте почётного гражданского достижения.**

Цели и задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон.

**III. Организационный раздел**

3.1.Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию

***Примерное планирование образовательно-воспитательной работы***

***по пятидневной неделе***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовый вид деятельности | | Переодичность | | | |
| Младшая  группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Физическая культура в помещении | | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на воздухе | | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| ИТОГО | | 3 занятий в неделю | 3 занятий в неделю | 3 занятий в неделю | 3 занятий в неделю |
|  |
| Утренняя гимнастика | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Гигиенические процедуры | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Ситуативные беседы  при проведении режимных моментов | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Игра | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

***Расписание непосредственно организованной образовательной деятельности***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Понедельник |  |  |  | 16.00 – 16.20 |  |
| Вторник | 9.00-9.15 | 9.30-9.50 | 9.55 -10.20 | 10.00 -10.20 (улица) | 10.30 – 11.00 |
| Среда | 10.15-10.30(улица) |  |  |  |  |
| Четверг | 9.00-9.15 | 9.25-9.45 | 10.00-10.20 | 9.55 -10.20 | 10.30 -11.00 |
| Пятница |  | 10.10-10.30(улица) | 16.00 – 16.25 |  |  |

Режим дня составлен с расчетом на 10-часовое пребывание ребенка в детском саду.

Режим корректируется с учетом работы дошкольного учреждения в летний и зимний период. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения и т. д.).

В представленном режиме дня выделено специальное время для чтения детям. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей, однако для эффективного решения программных задач ежедневное чтение крайне желательно. Для детей младшего дошкольного возраста длительность чтения, с обсуждением прочитанного рекомендуется до 10 минут.

В режиме дня указана общая длительность организованной образовательной деятельности, включая перерывы между ее различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. Занятия с детьми организовываются в первую половину дня. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки, зрительные гимнастики.

Режим дня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные**  **моменты** | **Вторая младшая**  **группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная**  **группа** |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.20 | 7.30 – 8.30 |
| Утренняя гимнастика. | 8.00 – 8.10 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.30 | 8.30 – 8.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, воспитание культурно - гигиенических навыков. | 8.10 – 8.55 | 8.20 – 8.55 | 8.30 – 8.55 | 8.40 – 8.50 |
| Непосредственно организованная образовательная деятельность, включая перерыв | 9.00 – 9.40 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.35 | 9.00 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.00 –1 2.00 | 10.00 – 12.10 | 10.15 – 12.25 | 10.50 – 12.35 |
| Возвращение с прогулки, игры детей, подготовка к обеду: воспитание культурно-гигиенических навыков. | 12.00 – 12.20 | 12.10 – 12.30 | 12.25 – 12.40 | 12.35 – 12.45 |
| Обед: обучение культуре еды, умение правильно пользоваться столовыми приборами | 12.20 – 12.50 | 12.30 – 13.00 | 12.40 – 13.10 | 12.45 – 13.15 |
| Дневной сон, создание тихой и благоприятной обстановки для сна. | 12.50 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 13.10 – 15.00 | 13.15 – 15.00 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры. | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 |
| Полдник | 15.25 – 15.50 | 15.25 – 15.50 | 15.25 – 15.40 | 15.25 – 15.40 |
| Индивидуальные занятия сестры-ортоптистки, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей. | 15.50 – 16.35 | 15.50 – 16.30 | 15.40 – 16.40 | 15.40 – 16.40 |
| Прогулка. Работа с родителями. Уход детей домой | 16.35 – 17.30 | 16.30 – 17.30 | 16.40 – 17.30 | 16.40 – 17.30 |

Физическое развитие включает приобретение опыта и использование его в разных видах двигательной деятельности

**Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Детская деятельность | Виды | |
|  | Обязательная часть | Часть, формируемая участниками  образовательного процесса |
| Двигательная | Основные движения: ходьба, бег, катание, бросание, ловля, ползание, упражнения в равновесии;  Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.  Подвижные игры с правилами и без правил  Строевые упражнения, ритмические упражнения | Игры и упражнения на развитие координации движений, физических качеств,  интереса к движениям с предметами: мячом, верёвочкой, флажками, лентами  и др.  Подвижные игры с бегом, ползание, ходьбой, на ориентировку в пространстве хороводные игры.  Игровые упражнения под музыку  Имитационные движения  Катание на лыжах, катание с ледяных горок,  Катание на велосипедах, самокатах |

**3.2 Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Формы реализации****физического развития обязательная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Формы двигательной деятельности** | **Особенности организации** |
| **1** | ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимных моментах*** | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом воздухе  6-10 минут |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно  во время перерыва между периодами НОД  10 минут |
| 1.3 | Физкультминутка | Ежедневно  в середине времени, отведенного на НОД |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе | Ежедневно  во время прогулки в первой  и второй половине дня |
| 1.5 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно  во время прогулки |
| 1.6 | Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой | Ежедневно  по мере пробуждения и подъема детей |
| 1.7 | Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика | Ежедневно  после дневного сна |
| **2** | ***Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей*** | |
| 2.1 | НОД по физическому развитию  -обучающие, тренировочные, игровые, сюжетные, тематические, контрольно-мониторинговые | 3 раза в неделю,  одно из занятий на открытом воздухе |
| **3** | ***Самостоятельная двигательная деятельность детей*** | |
|  | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе | |
| **4** | ***Физкультурно-массовые мероприятия*** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в год (январь, июнь) |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурно-спортивный праздник | 2 раза в год |
| **5** | ***Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи*** | |
| 5.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | В течение периода |

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Самостоятельная двигательная деятельность детей**

В спортивном и тренажёрном залах; на спортивной площадке, прогулочном участке

**Физкультурно-досуговая деятельность**

Соревнования разного характера по адаптированным для дошкольников правилам в детском саду;

спортивно-массовые мероприятия городского сообщества; пешие походы-экскурсии на спортивные объекты города

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наглядные** | **Словесные** | **Практические** |
| **-** наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);  - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | - объяснения, пояснения, указания;  - подача команд, распоряжений, сигналов;  - вопросы к детям;  образный сюжетный рассказ, беседа;  - словесная инструкция | **-** повторение упражнений без изменений и с изменениями;  - проведение упражнений в игровой форме;  - проведение упражнений в соревновательной форме |

**Средства физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Гигиенические (психогигиенические) факторы*** | ***Естественные силы природы***  ***(солнце, воздух, вода)*** | ***Двигательная активность, физические упражнения*** |
| * Режим занятий, отдыха и сна * Рациональное питание * Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования | Закаливание   * в повседневной жизни * специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) | * Гимнастика * Игры * Спортивные упражнения |

***Формы организации непосредственно образовательной деятельности***

**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.

Длительность организованной деятельности - для детей с 3 до 4 – 15 минут; с 4 до 5 лет – до 20 мин. Интервал между занятиями не менее 10 минут. В режиме МБДОУ предусмотрены 3 занятия физкультурой: 2 в зале и 1 на прогулке игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные климатические условия. Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется учебным планом и регламентом (расписанием занятий), которые ежегодно утверждаются заведующим и согласовывается с педагогическим советом.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН. Общий объем самостоятельной двигательной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

В октябре - мае проводится педагогическая диагностика, как адекватная форма оценивания результатов и достижений в освоении Программы детьми дошкольного возраста.

Работа по физическому воспитанию строится в соответствии с режимом дня таким образом, чтобы решались общие, и коррекционные задачи.

Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями физическое развитие детей с нарушением зрения предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра – и общего психического развития ребенка.

**Основные направления психолого-педагогической**

***Воспитание культуры здоровья:***

-формирование культурно-гигиенических навыков;

-формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

**Основные направления профилактической работы**

***Профилактика травматизма детей:***

- профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта;

- соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в том числе рационального двигательного режима;

***Профилактика нарушений зрения:***

-мониторинг достаточной освещённости помещений и создание благоприятной световой обстановки;

-организация рационального режима зрительной нагрузки.

***Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:***

-исключение длительных статических нагрузок;

-систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;

-мониторинг правильности осанки;

-включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;

-правильная расстановка детской мебели и её подбор с учётом роста воспитанников.

***Мониторинг:***

-самочувствия детей: организация утреннего приёма воспитанников и наблюдение в течение всего времени пребывания.

-санитарного состояния помещений;

-организации питания детей с соблюдением принципов адекватности, рациональности и сбалансированности.

**Основные направления оздоровительной работы**

***Организация и проведение закаливающих мероприятий.***

Мониторинг:

-чистоты и свежести воздуха в помещении: регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствие детей (сквозное).

-соблюдения температурного режима в помещениях групп и одежды детей.

При планировании и реализации оздоровительной работы необходимо учитывать:

-тип и вид учреждения, направленность группы и имеющиеся условия;

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

**3.3 *Комплексно – тематическое планирование(приложение1)***

**3.4 *Особенности организации развивающей среды***

В ДОУ имеются:

— физкультурно-музыкальный зал;

— спортивная площадка.

Технические средства обучения: музыкальный центр, фонотека.

Важным критерием оценки деятельности МБДОУ является созданная предметно-пространственная развивающая среда. В МБДОУ создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности. Она имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку индивидуально познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении. Среда 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.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристика** | **Содержание** |
|  |  |
| Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. | Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:  • игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;  • двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;  • эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;  • возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. |
| Транспортируемость пространства | Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. |
| Полифункциональность материалов | Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. |
| Вариативность среды | Позволяет создать различные пространства (для игры, и физических упражнений),а также разнообразный материал игры, оборудование, обеспечивают свободный выбор детей |
| Доступность среды | Создает условия для свободного доступа детей к играм, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования. |
| Безопасность | Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования. |

Физкультурный зал соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

*Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:*

- насыщенность;

- транспортируемость;

- полифункциональность;

- вариативность;

- доступность;

- безопасность.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль, султанчики, модули разной формы и размеров, набор «городков», бадминтон и многое другое) в соответствии со спецификой программы. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Гимнастические стенки надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

На спортивной площадке для подвижных и спортивных игр установлено физкультурное стационарное оборудование:

-Бум (предназначены для ходьбы, развивает ловкость и координацию движений, способствуют преодолению боязни высоты);

- Спортивный комплекс – (предназначен для развития двигательных качеств);

- «Пеньки» (используется для развития координации и развития ловкости).

**3.5 Материально-техническое обеспечение РП**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической куль-туре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники), а также особенностями коррекционных мероприятий с детьми с нарушениями зрения: использование схем зрительно-двигательных траекторий, применение настенных офтальмотренажеров, зрительные ориентиры для организации зрительного поиска в ближнем и дальнем зрительных горизонтах и т. д.

***Набор оборудования для физкультурного зала***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **количество** |
| 1. | Обручи железные | 2 |
| 2. | Обручи пластмассовые средние | 15 |
| 3. | Обручи большие | 4 |
| 4. | Мячи средние | 15 |
| 5. | Мячи баскетбольные | 4 |
| 6. | Мячи волейбольные | 2 |
| 7. | Мячи футбольные | 1 |
| 8. | Мячи «хопы» | 3 |
| 9. | Мяч большой | 1 |
| 10. | Кольцеброс | 2 |
| 11. | Канат | 1 |
| 12. | Сетка волейбольная | 1 |
| 13. | Кубики | 30 |
| 14 | Кегли | 30 |
| 15. | Скакалки | 15 |
| 16. | Ориентиры | 6 |
| 17. | Коврик спортивный | 5 |
| 18. | Медбол | 1 |
| 19. | Скамья | 2 |
| 20. | Дорожка ребристая | 1 |
| 21. | Наклонная доска | 2 |
| 22. | Дорожка по профилактике плоскостопия (со следами) | 1 |
| 23. | Круги большие | 1(набор) |
| 24. | «Шагайка» набор для ходьбы | 1(набор) |
| 25. | Дуги для подлезания | 4 |
| 26. | Гантели пластиковые | 12 |
| 27. | Мат | 3 |
| 28. | Сухой бассейн | 1 |
| 29 | Флажки | 15 |
| 30. | Лыжи | 2пары |

* 1. **Методическая и нормативно-правовая литература**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид информационных ресурсов** | **Автор, название, издательство, год издания учебной литературы** |
| **Нормативно-правовая литература** | 1.Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи  от 20 ноября 1989 года.─ ООН 1990.  2 .Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Феде-рации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: ─ Режим доступа: pravo.gov.ru..  3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».  4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.  5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].─ Режим доступа:http://government.ru/docs/18312/.  6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».  7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).  8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Рос-сийской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)  9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистра-ционный № 30384).  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от6 октября 2009 г.  № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).  11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утвер-ждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).  12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).  13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификаци-онного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей ра-ботников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)  14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Ап-рель. – №  15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические реко-мендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на полу-чение общедоступного и бесплатного дошкольного образования). |
| **Программы** | Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)/ под ред. Л.И.Плаксиной - М.: Изд. «Экзамен», 2003  От рождения до школы»: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М. Мозаика. Синтез, 2010. |
| **Методики** | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.  Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.2005.  Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования Л.Д.Глазырина. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004 г.  Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002 г.  Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятия с детьми 3-7 лет. – Мозаика-Синтез. Москва, 2012 г.  Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Мозаика-Синтез. Москва, 2012 г. |
| **Технологии** | Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград. 2012  Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, 2005  Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. ТЦ «Сфера». Москва, 2006  Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Москва –Сфера 2005 г. |
| **Учебно-наглядные пособия** | Дидактические и настольные игры; виды спорта; спортивный инвентарь |
| **Технические средства обучения** | ПК; Музыкальный центр; CD и аудио материал |