

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического Совета
Протокол от 30.08.2024 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 125
_____ Е.А. Лебедева
Приказ от 30.08.2024 № 29-ОД

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 125
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2024 г. № 1

**Рабочая программа
на 2024/2025 учебный год
инструктора по физическому воспитанию
групп компенсирующей направленности
и комбинированной направленности
с интеграцией детей с тяжелыми нарушениями речи
Бойко Ю.С.**

Санкт-Петербург
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цель и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного возраста

1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

2.1.1. Физическое воспитание

2.2. Характеристика возрастных возможностей детей, задачи развития и планируемые результаты освоения программы

2.2.1. Средняя группа

2.2.2. Старшая группа

2.2.3. Подготовительная группа

2.3. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей 5-го года жизни

2.4. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей 6-го года жизни

2.5. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей 7-го года жизни.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Диагностика физического воспитания детей дошкольного возраста.

3.2. Организация двигательного режима

3.3. Система оздоровительной работы

3.4. Коррекционная работа

3.5. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

3.6. Система закаливающих мероприятий

3.7. Комплексная модель охраны и укрепления здоровья детей

3.8. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому воспитанию

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.

3.10. Перечень литературных источников

4. Приложение.

- Подвижные игры для детей с тяжелыми нарушениями речи.

- Мониторинг. Диагностические карты

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи) (далее Программа) является локальным актом ГБДОУ детский сад № 125 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга (далее – детский сад № 125). Программа разработана на основании Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 125 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга, и в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические и обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, СП 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

Срок реализации Программы 1 учебный год.

1.1.1. Цели и задачи Программы

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физическое развитие поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребёнка. Именно у дошколят в результате целенаправленного ребёнка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Целью деятельности дошкольного учреждения является всестороннее формирование личности воспитанников с учётом их физического и психического развития, индивидуальных возможностей и способностей.

В условиях специализированного ДОУ для детей с тяжёлыми нарушениями речи педагогическая деятельность должна быть направлена как на исправление речевых недостатков, так и на укрепление здоровья.

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов. Поэтому физическое воспитание в специализированном детском саду – самая важная часть общей системы воспитания и обучения детей с нарушенным речевым развитием.

Цель программы – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, чувствование предметно-физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

Задачи Программы:

- тренировать физические качества организма через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.;
- создавать условия для развития силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей;

●обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными задачами решаются специальные коррекционные:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе деятельности различных свойств материалов, а также назначение предметов;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, эстафет;
- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- активизация речевой деятельности в процессе выполнения физических упражнений;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, ритмопластика, индивидуальные занятия с одаренными и отстающими детьми.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста решаются не только инструктором физического воспитания, но и индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В 2024-2025 учебном году воспитательно-образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется инструктором по физической культуре в группах:

Группа Средняя (4-5 лет)

Группа Старшая № 1 (5-6 лет)

Группа Старшая № 2 (5-6 лет)

Группа Подготовительная к школе (6-7 лет)

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно (одно из которых на улице).

Продолжительность занятий:

Средняя группа – не более 20 минут;

Старшая группа – не более 25 минут;

Подготовительная группа – не более 30 минут.

Спортивный досуг 1 раз в месяц, спортивные праздники 1 раз в квартал в каждой возрастной группе.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1.Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира,

Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса.

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

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

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в детском саду, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых*, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

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

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

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок

становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

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

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

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

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых разработана Программа.

Образовательное пространство состоит из следующих компонентов:

- образовательный процесс;
- развивающая предметно-пространственная среда;
- взаимодействие участников педагогического процесса.

Образовательная программа реализует системность в отборе и предоставлении образовательного материала, интеграции задач: познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического, физического развития дошкольников.

При разработке Программы учитывается **деятельностный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.**

- Сочетание наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения.
- Открытость образовательной Программы для повторения и уточнения образовательного материала в течение года, месяца, недели, включая работу по взаимодействию с родителями и детьми других возрастных групп.

Руководствуясь вышеуказанными принципами, коллектив педагогов ГБДОУ детский сад № 125 основной целью своей работы полагает позитивную социализацию, коррекцию тяжелых нарушений речи и всестороннее развитие ребенка дошкольного возраста в адекватных его возрасту видах деятельности.

1.2. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ТНР к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ТНР. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

1.2.1. Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- проявляет мотивацию к занятиям, попытки планировать (с помощью взрослого) деятельность для достижения какой-либо (конкретной) цели;
- понимает и употребляет слова, обозначающие названия предметов, действий, признаков, состояний, свойств, качеств;
- использует слова в соответствии с коммуникативной ситуацией;
- различает разные формы слов (словообразовательные модели и грамматические формы);
- использует в речи сложносочиненные предложения с сочинительными союзами;
- пересказывает (с помощью взрослого) небольшую сказку, рассказ, с помощью взрослого рассказывает по картинке;
- составляет описательный рассказ по вопросам (с помощью взрослого), ориентируясь на игрушки, картинки, из личного опыта;
- владеет простыми формами фонематического анализа;
- использует различные виды интонационных конструкций;
- выполняет взаимосвязанные ролевые действия, изображающие социальные функции людей, понимает и называет свою роль;
- использует в ходе игры различные натуральные предметы, их модели, предметы-заместители;
- передает в сюжетно-ролевых и театрализованных играх различные виды социальных отношений;
- стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от взрослого;
- проявляет доброжелательное отношение к детям, взрослым, оказывает помощь в процессе деятельности, благодарит за помощь;
- занимается различными видами детской деятельности, не отвлекаясь, в течение некоторого времени (не менее 15 мин.);
- устанавливает причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования;
- осуществляет «пошаговое» планирование с последующим словесным отчетом о последовательности действий сначала с помощью взрослого, а затем самостоятельно;
- имеет представления о времени на основе наиболее характерных признаков (по наблюдениям в природе, по изображениям на картинках); узнает и называет реальные явления и их изображения: времена года и части суток;
- использует схему для ориентировки в пространстве;
- владеет ситуативной речью в общении с другими детьми и со взрослыми, элементарными коммуникативными умениями, взаимодействует с окружающими взрослыми и сверстниками, используя речевые и неречевые средства общения;
- может самостоятельно получать новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);
- в речи употребляет все части речи, кроме причастий и деепричастий, проявляет

словотворчество;

- сочиняет небольшую сказку или историю по теме, рассказывает о своих впечатлениях, высказывается по содержанию литературных произведений (с помощью взрослого и самостоятельно);

- изображает предметы с деталями, появляются элементы сюжета, композиции;

- положительно эмоционально относится к изобразительной деятельности, ее процессу и результатам, знает материалы и средства, используемые в процессе изобразительной деятельности, их свойства;

- знает основные цвета и их оттенки;

- сотрудничает с другими детьми в процессе выполнения коллективных работ;

- внимательно слушает музыку, понимает и интерпретирует выразительные средства музыки, проявляя желание самостоятельно заниматься музыкальной деятельностью;

- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;

- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;

- описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли и т. п.;

- самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Результатами освоения программы являются **целевые ориентиры дошкольного образования**, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- обладает сформированной мотивацией к школьному обучению;

- усваивает значения новых слов на основе знаний о предметах и явлениях окружающего мира;

- употребляет слова, обозначающие личностные характеристики, многозначные;

- умеет подбирать слова с противоположным и сходным значением;

- правильно употребляет основные грамматические формы слова;

- составляет различные виды описательных рассказов (описание, повествование, с элементами рассуждения) с соблюдением цельности и связности высказывания, составляет творческие рассказы;

- владеет простыми формами фонематического анализа, способен осуществлять сложные формы фонематического анализа (с постепенным переводом речевых умений во внутренний план), осуществляет операции фонематического синтеза;

- осознает слоговое строение слова, осуществляет слоговой анализ и синтез слов (двухсложных с открытыми, закрытыми слогами, трехсложных с открытыми слогами, односложных);

- правильно произносит звуки (в соответствии с онтогенезом);

- владеет основными видами продуктивной деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: в игре, общении, конструировании и др.;

- выбирает род занятий, участников по совместной деятельности, избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми;

- участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях;

- передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;

- регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки;

- отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и взрослыми, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от взрослого;

- использует в играх знания, полученные в ходе экскурсий, наблюдений, знакомства с

художественной литературой, картинным материалом, народным творчеством, историческими сведениями, мультфильмами и т. п.;

- использует в процессе продуктивной деятельности все виды словесной регуляции: словесного отчета, словесного сопровождения и словесного планирования деятельности;

- устанавливает причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования;

- определяет пространственное расположение предметов относительно себя, геометрические фигуры;

- владеет элементарными математическими представлениями: количество в пределах десяти, знает цифры 0, 1-9, соотносит их с количеством предметов; решает простые арифметические задачи устно, используя при необходимости в качестве счетного материала символические изображения;

- определяет времена года, части суток;

- самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы, экспериментирует);

- пересказывает литературные произведения, составляет рассказ по иллюстративному материалу (картинкам, картинам, фотографиям), содержание которых отражает эмоциональный, игровой, трудовой, познавательный опыт детей;

- составляет рассказы по сюжетным картинкам и по серии сюжетных картинок, используя графические схемы, наглядные опоры;

- составляет с помощью взрослого небольшие сообщения, рассказы из личного опыта;

- владеет предпосылками овладения грамотой;

- стремится к использованию различных средств и материалов в процессе изобразительной деятельности;

- имеет элементарные представления о видах искусства, понимает доступные произведения искусства (картины, иллюстрации к сказкам и рассказам, народная игрушка), воспринимает музыку, художественную литературу, фольклор;

- проявляет интерес к произведениям народной, классической и современной музыки, к музыкальным инструментам;

- сопереживает персонажам художественных произведений;

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Образовательная область	Задачи образовательной области
Физическое развитие	• приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, как координация движений и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); • 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.).
--	--

2.1.1. Физическое развитие

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2.2. Характеристика возрастных возможностей детей, задачи развития и планируемые результаты освоения программы

2.2.1 Средняя группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет.

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка-дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё. На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия,

развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при

условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Задачи развития:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры) детьми 5-го года жизни:

- 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.

Специфика работы с детьми с общим недоразвитием речи 5-го года жизни.

Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически не выносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость различных действий. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно в 1-2 периодах обучения уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Лучшее средство от гиподинамии — подвижная игра.

Характер подвижной игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра типа «Поезд», «Самолет», может проходить по типу игр-инсценировок («Теремок»). Возможно проведение подвижных бессюжетных игр, упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном, скакалками). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ребенок учится целенаправленно катать мяч, ловить, бросать сначала большой мяч, потом маленький и т.д.), и постепенно подготовить его овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют компоненты речи, поощряют творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи. Они способствуют также развитию чувства ритма, положительно влияют на психологическое состояние детей.

У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются не только речевые, но и двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям более младшей возрастной группы, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп.

Предлагаемые подвижные игры представлены в *Приложении*.

2.2.2. Старшая группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет.

К шести годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. К концу старшего дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

Коммуникативная компетенция проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

Интеллектуальная компетенция проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделяется развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Специфика работы с детьми шестого года жизни с тяжелыми нарушениями речи.

Обследование показало, что дети с нарушением речи имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Следовательно, предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов) обычно бывает главной проблемой детей с задержкой речевого

развития. У этих детей снижена двигательная активность из-за нарушений общей и мелкой моторики, координации движений, равновесия.

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

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

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный.

Задачи физического развития детей 6-го года жизни:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры) детьми шестого года жизни:

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

2.2.3. Подготовительная группа.

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

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия,

поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

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

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

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

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже самостоятельно и целенаправленно, для него важен результат. У детей данного возраста формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

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

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость – координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Специфика работы с детьми 7-го года жизни с тяжелыми нарушениями речи.

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохраненном интеллекте. Нарушения речи многообразны, они различаются по форме и степени. Одни формы нарушений проявляются в фонетической, другие в смысловой

стороне речи, словарном запасе, грамматическом строе. Особое место занимают нарушения темпа и плавности речи.

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

1) По развитию физических качеств. Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий нет.

2) По степени сформированности двигательных навыков. Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью.

Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

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

Этиология речевых расстройств так многообразна, и структура дефекта настолько неоднородна, что составление коррекционного курса по физическому воспитанию должно опираться только на результаты развернутого психомоторного обследования детей и оценку сформированности двигательных навыков в соответствии с возрастной нормой.

В работе с этими детьми надо исключить следующие виды движения: спрыгивания с возвышенности, прыжки в длину и в высоту, резкие движения позвоночника, кувырки и т. д.

В начале занятия проводить упражнения на разгрузку позвоночника в и. п. – лежа на полу, фитболе. Игры и упражнения направлены на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и укрепление сводов стопы. Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Использование ребенком подобных упр. со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп.

Особое внимание, необходимо уделять дыхательным упражнениям, учитывая, что наряду с работой над физиологическим дыханием, осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседании, сведение и опускание рук.

Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры) детьми шестого года жизни:

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Предлагаемые подвижные игры представлены в *Приложении*.

2.3. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей пятого года жизни.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Образовательная часть «Физическое развитие»

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.).

Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения: Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными

предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения: Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия.

Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см.). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в	Двигательный опыт (объем основных движений) беден. - Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить

пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. - с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. - Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.	физическое упражнение. - Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. - Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук - Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. - Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. - Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению - затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит. - Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. - Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
--	---

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе.

Месяц	Неделя Цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1-2 неделя Обучение ориентировке в пространстве	Спортивный досуг: «День знаний». Ходьба. Ползание между предметами ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Подвижная игра «Мы листочки»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать: ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро, реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию. Учить ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.
	3-4 неделя Развитие ловкости, координации движений.	Ходьба – имитация ходьбы животных, бег змейкой. ОРУ с листочками. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы и волк»	Развивать воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества Формировать мышечный корсет.
Октябрь	1 неделя Развитие общей выносливости	Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал. Бег в среднем темпе. ОРУ с кольцом. Прокатывание кольца. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию. Обучать навыку метания Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета. Воспитывать волевые качества.
	2 неделя. Развитие умения действовать в парах.	Построение парами. Ходьба парами с заданием для рук и ног. Бег парами. ОРУ парами Прокатывание мяча в парах. Ловля мяча у стены. Прыжки в длину с места. Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».	Учить взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в упражнениях, ловить кистями рук. Формировать мышечный корсет, свод стопы. Развивать навык метания. скоростно – силовые качества, внимание Совершенствовать технику прыжка. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 неделя. Обучение лазанью.	Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления. ОРУ с кубиками.	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Развивать внимание. Формировать мышечный корсет Учить лазать произвольно, ловкости.

		Ползание по тоннелю Подвижная игра «Зайцы и волк».	Воспитывать дружелюбие.
	4 неделя Приобщение детей к народным играм.	Подвижные игры: Попади в цель. Школа мяча. Карусель. У медведя во бору. Зайцы и волк.	Учить соблюдать правила в играх. Упражнять в навыках метания. Развивать быстроту, внимание. Воспитывать чувство коллективизма.
Ноябрь	1 неделя Развитие навыка метания.	Построение парами. Ловля мяча в парах. ОРУ в парах. Подвижная игра «Лохматый пёс»	Учить взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук Формировать мышечный корсет Развивать быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	2 неделя Совершенствование навыка равновесия.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом Ходьба. Подвижная игра «Кот и мыши»	Укреплять мышцы ног, рук. Развивать выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет Содействовать развитию речи.
	3-4 неделя Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры: Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто и где кричит. Школа мяча	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 неделя Развитие общей выносливости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба. Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость, скоростно – силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Учить ловле мяча кистями рук.
	2 неделя Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в медленном темпе.	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту,

		ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами. Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Котята и ребята»	Учить взаимодействовать с другими детьми. Формировать мышечный корсет Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание. Содействовать развитию речи. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 неделя Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать чувство коллективизма.
	4неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 неделя Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей»	Познакомить со спортивной игрой хоккей. Обучить держать клюшку и вести мяч по прямой. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	2 неделя Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание мяча	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет.

		Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 неделя Формирование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой. ОРУ с мячом. Ловля мяча. Подвижная игра «Жмурки»	Развивать ловкость, внимание, гибкость. Укреплять мышцы рук и ног. Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.
	2 неделя Формирование представлений о гимнастике.	Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал. Бег медленный чередуя с бегом змейкой. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Мышки в норках».	Развивать внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц.	Учить действовать строго по правилам. Воспитывать честность.
Апрель	1 неделя	ОРУ с колечком.	Совершенствовать навык метания.

	Совершенствование навыка метания.	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	2 неделя Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару»	Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	3 неделя Совершенствование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Совершенствовать навык метания. Воспитывать самостоятельность.
	4 неделя Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 неделя Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.

Июнь-август	Совершенствование навыка метания.	ОРУ с обручем. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Совершенствовать навык метания. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание друг другу. Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.

Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта – (быстрота);
2. Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
3. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
4. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
5. Ловля мяча двумя руками (координация).

Нормативы физической подготовленности дошкольников средней группы.

Уровень Тесты	Месяц	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40– 49	50 – 64	65

	Май	64 – 69	70 – 89	90
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Ловля мяча	сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

2.4. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей шестого года жизни.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательная часть «Физическое развитие»

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 наносящим 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.).

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровье формирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности *Двигательная деятельность*

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега – отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см). Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. *Игры-эстафеты.* Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры* *Городки.* Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол.* Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол.* Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни,
овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья

привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; - имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; - мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. - умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).	Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук - в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; - не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. - ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; - слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни. - Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. - Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

**Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
в старшей группе.**

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физические упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1-2 неделя Развитие выносливости. общей	Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. Бег в колонне по одному с изменением темпа. Ходьба с заданием для ног. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества. Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие. Воспитывать положительные эмоции.
	3-4 неделя. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повороты. Ходьба с заданием для ног и рук. Бег медленный со сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Ловишки».	Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 неделя Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.
	2 неделя. Развитие гибкости.	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание. Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать эстетические чувства.
	3 неделя Обучение лазанью.	Прыжки на скакалке. Упражнения с кеглями. Подвижная игра «Ловишка».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание.

			Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышцы рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1 неделя Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство товарищества.
	2 неделя Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданиями для рук и ног. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. Воспитывать честность, справедливость.
	3 неделя Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча Волейбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
	3 неделя Развитие координации движений.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Лазанье. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Воспитывать настойчивость, решительность.
	4 неделя Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Декабрь	1 неделя	Построение в звенья.	Закрепить навык построения.

	Развитие ловкости.	Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба с заданием для ног и рук. Подвижная игра «Два мороза».	Развивать ловкость, выносливость. Формировать мышечный корсет Развивать скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
	2 неделя Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Жмурки».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие координации движений.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Воспитывать настойчивость, решительность.
	4 неделя Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 неделя Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: Городки. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Обучение лазанью.	Прыжки на скакалке. Упражнения с заданием. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья.

			Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Учить ловкости. Укреплять мышцы рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Февраль	1 неделя Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	2 неделя Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом ОРУ с мячом. Бросание мяча. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из-за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Подвижная игра «Стоп».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 неделя Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с обручем. Кувырок вперёд. Ходьба боком. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость Совершенствовать равновесие. Воспитывать эстетические чувства.
	2 неделя Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе.ОРУ с элементами акробатики. Ходьба Прокатывание обруча в парах.	Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия. Закреплять технику прокатывания.

		Подвижная игра «Кто ловкий?»	Воспитывать активность, самостоятельность.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать ловкость, гибкость, меткость. Совершенствовать технику метания Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 неделя Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание Воспитывать дружелюбие.
	2 неделя Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр.	Развивать гибкость. Следить за осанкой. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки, бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. и самостоятельность.
Май	1 неделя Формирование потребности	Городки. Бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм.

	заниматься спортивными играми.		Воспитывать выдержку.
	2 неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Июнь-август	Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба с заданием Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	Развивать ловкость, выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия. Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.
	Обучение лазанью.	Прыжки на скакалке. Упражнения для рук. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышцы рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

Требования к уровню подготовки воспитанников старшего дошкольного возраста.

К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Старшая группа.	Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

Тестовые методики для детей старшей группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Челночный бег 3 по 10 метров;
3. Прыжки в длину с места;
4. Метание предмета весом 150 гр. на точность;
5. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
6. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Тесты	Месяц	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5– 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<

Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5– 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Гибкость см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 - 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

2.5. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей седьмого года жизни

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. *Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; с зажатым между ног мешочком с песком;. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, перепрыгивание через нее с места, парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки.* Выбивать городки с кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч

друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол.* Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей.* Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения. *Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах.* Скользящий попеременный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на коньках.* Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. *Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой. *Плавание.* скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. *Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.* *Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.*

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Задачи развития:

- Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
- Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
- Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
- Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). В двигательной деятельности: - успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - осознает зависимость между качеством	В двигательной деятельности затрудняется: - в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; - допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. - слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; - допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной

выполнения упражнения и его результатом - проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. - проявляет постоянно самоконтроль и самооценку; -стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. - имеет начальные представления о некоторых видах спорта - имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддерживать, укрепить и сохранить его, - ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья - может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).	физической подготовленности; - не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении; - ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). - не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. - проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику
---	---

Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе.

Месяц	Цель	Содержание(физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1-2 неделя Развитие интереса к командным играм	Эстафеты	Воспитывать коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3-4 неделя Развитие общей выносливости.	Расчёт по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	Учить расчёту. Развивать координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Совершенствовать равновесие. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 неделя Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.
	2 неделя Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.
	3 неделя Развитие гибкости.	Прыжки на скакалке. Упражнения для рук и ног. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.

	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1 неделя Формировать знания о спортивных играх с мячом.	Построение четвёрками. Ходьба и бег с расхождением в два круга. Школа мяча. Подвижная игра «Кузнечики».	Учить двигаться четвёрками, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание Закрепить навык метания. Воспитывать чувство товарищества.
	2 неделя Развитие навыка метания.	Бег медленный. ОРУ с палками Метание вдаль. Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание. Воспитывать честность, справедливость.
	3 неделя Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Эстафеты с мячом. Футбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
	4 неделя Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с кеглями. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Декабрь	1 неделя Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: ходьба «ласточки», кувырок вперёд и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	Развивать выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества. Учить группировке. Совершенствовать технику броска. Воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.
	2 неделя Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе с препятствием. ОРУ с мячом Прыжки в высоту с разбега.	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. Определять толчковую ногу. Формировать мышечный корсет, чувство ритма. Совершенствовать технику прыжка

		Подвижная игра «Волки во рву».	Воспитывать чувство товарищества
	3 неделя Развитие гибкости.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением.	Развивать координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать эстетические чувства
	4 неделя Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 неделя Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: на выбор детей. Два мороза.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с мячиками. Эстафета «Салют»	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Подлезание, ходьба парами. Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Февраль	1 неделя Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафеты.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закреплять умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	2 неделя Развитие навыка	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча	Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, сил, ловкость. Укреплять мышечный корсет.

	метания.	Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования-эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Подвижная игра «Краски».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 неделя Развитие общей выносливости.	Бег медленный, чередовать с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно – силовые качества, ловкость Совершенствовать метание. Воспитывать смелость, решительность.
	2 неделя Развитие координации движений.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Городки».	Развивать гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. Закрепить знание правил игры . Воспитывать активность, самостоятельность.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Подлезание, ходьба . Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
	1 Неделя Развитие гибкости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра	Развивать координацию, гибкость, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
Апрель			

		«Ловишки с мячом».	
	2 неделя Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр: городки.	Развивать гибкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. спортивные игры: Городки, Бадминтон. Футбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 неделя Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Городки. Пионербол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	2 неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Подвижная игра «Краски».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.

Июнь-август	Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра На выбор детей.	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.
	Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.
	Развитие гибкости.	Прыжки на скакалке. Упражнения для рук и ног. Подвижная игра «Ловишка».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

Требования к уровню подготовки воспитанников подготовительной к школе группы.

К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие.	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.

		Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель. Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Вести мяч и забрасывать в кольцо. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Выполнять действия с ракеткой и воланом.	
--	--	---	--

Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Челночный бег 3 по 10 метров;
3. Прыжки в длину с места;
4. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
5. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Тесты	Месяц	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м/сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Метание 200 грм.	сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	до 4	5

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Диагностика физического воспитания детей дошкольного возраста.

Цель педагогической диагностики (мониторинга): оценка индивидуального развития детей.

Периодичность педагогической диагностики (мониторинга): сентябрь, апрель-май.

Система мониторинга эффективности освоения детьми содержания области «физическое развитие» позволяет осуществлять оценку индивидуального развития детей путем наблюдений за ребенком, бесед, анализа продуктов детской деятельности.

Система мониторинга разработана на основе:

- Диагностики педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014;
- Диагностики педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014;
- Диагностики педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014;
- Образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. (См. Приложение)

3.2. Организация двигательного режима

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>			
1.1	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.3	Физкультминутки на занятиях	Ежедневно 3 – 5 мин	Ежедневно 2 – 3 мин	Ежедневно 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 20 – 25 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер
1.5	Пешие целевые прогулки Экскурсии	2 раза в месяц 30 – 40 мин.	2 раза в месяц 40 – 50 мин.	2 раза в месяц 60 – 90 мин.
1.6	Оздоровительный бег	3 раза в неделю 5 – 7 мин.	3 раза в неделю 5 – 7 мин.	4 раза в неделю 7 – 10 мин.
1.7	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
2.	<i>Образовательная деятельность</i>			

2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
2.2	Спортивные развлечения	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
3.	<i>Совместная с родителями (законными представителями) физкультурно-оздоровительная работа</i>			
3.1	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.2	Физкультурно-оздоровительные праздники	1 раза в год 25 мин.	1 раза в год 30 мин.	1 раза в год 35 мин.
3.3	Спортивный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 ин.

3.3. Система оздоровительная работа с детьми

1	Закаливающие мероприятия: -проветривание помещений -воздушные ванны -бодрящая гимнастика после сна -пальчиковая гимнастика -мытьё рук до локтя -ходьба босиком -облегченная одежда детей	Все	По графику После сна После сна По сетке Перед сном В течение дня	В соотв. с СанПин 5-10 7-15 5 5
2	Профилактические мероприятия: -самомассаж ушных раковин -полоскание рта и горла -фитотерапия -профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями)	Все Все Все Все	На физкультурных занятиях После еды Постоянно Постоянно	По плану По плану По плану По плану
3	Просветительская работа: - Уголок здоровья	Все Все	Материал используется на месте или берётся в группу	По желанию детей

3.4. Коррекционная работа

1	Элементы ЛФК на физкультурном занятии	Все	По графику	5-10
2	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3	Упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физкультурных занятиях	3-5
4	Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка, согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	Все	В течение года	-

3.5.Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

1	Формирование навыков личной гигиены: -демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий -беседы о необходимости выполнения правил личной гигиены -демонстрация информативного и дидактического материала на тему "Я и мое здоровье "	Все	В соответствии с режимом питания, с учетом необходимости	-
2	Формирование навыков культуры питания: -сервировка стола -эстетика подачи блюд -этикет приема пищи	Все	В соответствии с режимом питания, с учетом необходимости	-

3.6.Система закаливающих мероприятий в течение дня совместная работа с воспитателями групп.

№	Мероприятия	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Прием детей на воздухе	С апреля по октябрь при благоприятных условиях погоды		
2	Утренняя зарядка	В спортивном зале		
3	Воздушно-температурный режим	В группах +18 В спальнях +16- +17		
4	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Три раза в день до +14-16		
5	Одностороннее проветривание	Постоянно открыта фрамуга с подветренной стороны		
6	Одежда детей в группе	Облегченная: носки, шорты, платья, футболки с коротким рукавом		
7	Сон	В хорошо проветренном помещении		
8	Гимнастика после сна	Без маек, босиком дети выполняют коррекционные упражнения		
9	Физкультурные занятия	2 раза в неделю по расписанию		
10	Прогулка	Ежедневно 2 раза в день до -20		

3.7.Комплексная модель охраны и укрепления здоровья детей

№	Блоки		Содержание блока
1	Целевой блок	Приоритетная цель	Создание здоровьесберегающей среды в ГБДОУ Охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей Развитие и оптимизация двигательной активности детей Формирование эмоционального благополучия ребенка Способствовать правильному физическому развитию ребенка Повысить уровень физической подготовленности детей Коррекция нервно-психологического развития детей Поддерживать интерес к физкультуре и спорту Формирование представлений о здоровом образе жизни Научить способам безопасного поведения в социуме

		Методологические подходы	• Системный • Деятельностный • Комплексный • Дифференцированный • Личностно-ориентированный
		Принципы оздоровительной работы	• Сохранение прав человека в области сохранения здоровья • Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей • Принцип активности детей • Принцип системности и последовательности физкультурно-оздоровительной работы • Принцип приоритета профилактических мер • Принцип доступности медико-социальной помощи • Принцип обогащенного развития • Принцип дифференциации и интеграции • Принцип вариативности и спиралевидности • Принцип устойчивого и непрерывного характера мер по охране здоровья, соответствие имеющимся средствам и технологиям • Принцип результативности • Принцип ответственности сотрудников ГБДОУ за охрану и укрепление здоровья воспитанников • Принципы взаимосвязи с семьей
2	Программно-содержательный блок	Программы	1. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7.12.2017 г., протокол № 6/17 2. Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи)
		Связь с образовательным и областями	• Социально-коммуникативное развитие • Познавательное развитие • Речевое развитие • Художественно-эстетическое развитие

		Направления сотрудничества с семьей	• Педагогическое просвещение родителей по вопросам оздоровления детей. • Включение родителей в оздоровительную деятельность ГБДОУ детский сад № 125. • Лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов.
3	Технологический блок	Технологии	Здоровьесбережение: ✓ Организация сбалансированного питания ✓ Соблюдение режима дня ✓ Оптимизация педагогического процесса ✓ Профилактика эмоционального напряжения, заболеваний Здоровьеукрепление: ✓ Закаливание ✓ Организация двигательной активности ✓ Оздоровительные процедуры Здоровьеформирование: ✓ Физкультурные занятия ✓ Оздоровительные гимнастики ✓ Занятия познавательного цикла по формированию здорового образа жизни ✓ Формирование культурно-гигиенических навыков

		Формы организации образовательной деятельности	1 Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности: ✓ занятия ✓ Игра ✓ Проектная деятельность ✓ Наблюдения ✓ Беседы ✓ Чтение художественной литературы ✓ Рассматривание иллюстраций 2 Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов: ✓ Игра ✓ Закаливающие и оздоровительные процедуры ✓ Гимнастика: дыхательная, зрительная, артикуляционная, бодрящая ✓ Формирование культурно-гигиенических навыков 3 Самостоятельная деятельность детей: ✓ Игра ✓ Проектная деятельность ✓ Наблюдения ✓ Рассматривание иллюстраций 4 Взаимодействие с родителями по реализации модели охраны и укрепления здоровья воспитанников: ✓ Родительские собрания ✓ Консультации ✓ Семинары-практикумы ✓ Совместные досуги, праздники ✓ Беседы по текущим вопросам ✓ Наглядная агитация
4	Организационный блок	Материальные условия реализации модели оздоровительной работы	1 Внешние: - площадка - малые формы на прогулочных участках групп 2 Внутренние: - физкультурные уголки по группам - спортивный зал - медицинский кабинет
		Кадровые условия реализации модели оздоровительной модели	– Заместитель заведующего по УВР – Старший воспитатель – Инструктор по физическому воспитанию – Музыкальный руководитель – Воспитатели групп – Медсестра, врач

5	Результативно-рефлексивный блок	Мониторинг	- Заболеваемость детей - Двигательная активность - Физическая подготовленность - Сформированность представлений о здоровом образе жизни
---	---------------------------------	------------	--

3.8.Развивающая предметно-пространственная среда по физическому воспитанию.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Современном мире на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания современной предметно-развивающей среды.

Среда должна побуждать детей и к двигательной активности, давать им возможность выполнять разнообразные движения, испытывая радость от этого.

Согласно ФГОСДО, развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала (далее РППС) – это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

РППС, также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта. И несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру предметов, людей, природы. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять, приспособляя к новообразованиями.

Согласно с требованиями ФГОС ДО при создании РППС руководствовались следующими принципами:

Полифункциональность среды физкультурного зала, которая открывает множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса.

Трансформируемость среды– это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

Вариативность обеспечивается многообразием материалов, художественно образным или конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Также при построении развивающей предметно-пространственной среды физкультурной соблюдались принципы:

- Открытости;
- Гибкого зонирования;
- Стабильности-динамичности.

Принцип универсальности предметно-игровой среды физкультурного зала, является очень важным, так как он позволяет самим детям и детям вместе со взрослым строить и менять игровую среду, трансформируя ее в соответствии с видом игры, ее содержанием и перспективами развития.

В состав предметно-игровой среды физкультурного зала входят: крупное организующее игровое поле; игровое оборудование; игрушки; игровая атрибутика разного рода; игровые материалы.

Позиция педагога — партнерская. Ее можно обозначить как «рядом», «вместе», «глаза в глаза». Это стремление педагога приблизиться, к позиции ребенка, а также создание условий, при которых ребенок может «подняться» до позиции воспитателя.

Принцип активности. Это возможность формирования активности у детей и проявления активности взрослых.

Принцип стабильности — динамичности развивающей среды. В среде заложена возможность ее изменения в соответствии со вкусами и настроениями детей, а также с учетом разнообразных педагогических задач.

Принцип комплексирования и гибкого зонирования. Жизненное пространство построено таким образом, чтоб оно даёт возможность построения непересекающихся сфер активности.

Принцип эмотиогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия ребенка и взрослого.

Принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

Принцип открытости – закрытости. Это открытость: природе, обществу и т. д.

Принцип учета половых и возрастных различий детей. Предполагает построение среды с учетом половых различий, предоставление возможностей, как мальчикам, так и девочкам проявлять свои склонности в соответствии с принятыми в обществе эталонами мужественности и женственности.

Цель развивающей предметно-пространственной среды:

- Сформирование у дошкольников основы здорового образа жизни.
- Активизация двигательной деятельности.

Задачи физкультурного центра:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Задача инструктора:

- Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.
- Обогащение воспитательно-образовательного процесса развивающей предметной среды находится в прямой зависимости от содержания воспитания, возраста и уровня развития детей и их деятельности. Развивающая среда физкультурного центра целесообразна, информирована, создает образ того или иного процесса, настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничное отношение между ребенком и окружающим миром, предоставляет ребенку свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы используем: физкультурный центр в группе, который оснащён не только спортивным инвентарем, но и дидактическими, спортивными играми.

Зал богат разнообразным материалом: обручи, кегли, прыгалки, мячи разных размеров, дидактические игры о спорте. Есть нестандартное оборудование для метания, прыжков, равновесия. Все оборудование доступно и безопасно для детей, соответствует нормам СанПиН.

Здесь находиться спортивный инвентарь для физкультурных занятий, утренней гимнастики, спортивных досугов, спортивных развлечений и праздников.

Для метания мы используем подвижные мишени, обручи, «стену меткости» (дартс).

Для прыжков – гимнастический мат.

На формирование правильной осанки и укрепления сводов стоп – гимнастическую скамейку, «бревно», мягкие коврики, мешочки с разным наполнителем и многое другое. Всё оборудование доступно детям и безопасно. Инвентарь меняется еженедельно и или по необходимости, зависимости от освоения его детьми.

Использование имеющегося оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

1. развитие движений и совершенствование двигательных функций;
2. достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
3. предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
5. создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Всё оборудование многофункциональное и мобильное, вариативное. Можно его использовать в любом виде деятельности.

3.9. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения:

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- скамейки – 2 шт.
- мешочки для метания 100 - 120 г – 2 шт.
- комплект для детских спортивных игр – 1 шт.
- мячи резиновые (различного диаметра) – 14 шт.
- мяч фитбол для гимнастики - 15 шт.
- мяч футбольный – 1 шт
- тоннель игровая – 1 шт.
- коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 1 шт.
- гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- обруч пластмассовый – 5 шт.
- клюшка с шайбой (комплект) – 1 шт
- дорожка «Следочки» – 1 шт.
- дуга для подлезания – 2 шт.
- картотеки: подвижных игр по возрастам, считалок, комплексов утренней гимнастики и дыхательной гимнастики.

Нестандартное оборудование: кольцоброс.

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
5. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2014 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические и обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"";
3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, СП 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г
8. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249

3.10. Перечень литературных источников

1. Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7.12.2017 г., протокол № 6/17
 2. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
 3. Образовательная программа дошкольного образования дошкольников с тяжелыми нарушениями речи/ по ред. Л.В. Лопатиной
 4. Бущинская П.П., Васюкова В.И. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Москва 1991г.
 5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду 3-7 лет» Москва 2005г.
 6. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» М. 1984г.
 7. Безруких М.М. Здоровьеформирующие физическое развитие
 8. Шапкова Л.С. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» СПб 2001г.
 9. Соколова Л.Ф. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.
- 4. Приложение.**

Подвижные игры для детей с тяжелыми нарушениями речи.

1) «Не теряй равновесия»

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет партнера одной или обеими ладонями. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой — проигрывает.

2) «Кому достанется кегля»

На табурет ставятся кегля или булава. По обе стороны, табурета в 8—10 шагах от него становятся двое играющих лицом друг к другу. По сигналу каждый бежит, стараясь первым схватить кеглю.

3) «Тик-так-тук»

Ведущий говорит, обращаясь к детям: «Игра, которую мы сейчас проведем, требует внимания. Запомните и повторите слова «тик—так—тук». Дети несколько раз повторяют этот ряд слов и только после этого ведущий продолжает: «Когда я дам один свисток, дети первой команды скажут: Тик. На два свистка вторая команда скажет: Так. Тук,— скажет третья команда, услышав три свистка. Побеждает та команда, в которой участники будут реже ошибаться».

4) «Совушка»

За несколько дней до проведения игры с детьми рассматривают картинку с изображением совы, рассказывают о ее повадках. Проверяют, знают ли ребята названия насекомых, учат их имитировать движения птиц, насекомых. Детям загадывают загадки о насекомых, а затем читают и разбирают по вопросам стихотворение «Сова».

«В лесу темно, Все спят давно, Одна сова не спит, На суку сидит, Да как полетит.»

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину, он будет изображать сову (ее выбирают считалкой). Все остальные дети — жучки, паучки, бабочки, маленькие птички. По команде ведущего «День наступает — все вокруг оживает» — все бегают по кругу. Совушка в это время спит (стоит в середине круга). Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает — все замирает!» — птички, жучки останавливаются и замирают. Совушка в этот момент «вылетает на охоту». Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит их к себе в гнездо — в середину круга. Они же становятся совушками и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

5) «Передача мяча по кругу»

Две команды выстраиваются в затылок друг другу. Выбирают капитанов, которые получают волейбольные мячи. По сигналу каждый капитан поднимает мяч над головой, передает его стоящему позади и дальше, мяч переходит из рук в руки. Когда мяч возвращается к капитану, он направляет его впереди стоящим (т.е. в обратном направлении). После этого по команде капитана все поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все переворачиваются лицом к центру круга и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч

возвращается к капитану, то он поднимает его над головой. Выигрывает та команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Примечание: Вначале детей строят в общий круг и проводят игру со всеми. Когда дети усвоят все движения, их делят на команды и проводят между ними соревнование.

6) «Не перепутай» (Нос-ухо-нос)

Ведущий объясняет участникам правила игры: при слове «нос» нужно дотронуться до носа, при слове «лоб» - до лба и т. д. Когда дети усвоят правила, будут верно называть части лица, головы, то проводится более усложненный вариант игры.

Ведущий пытается запутать детей: «Нос-нос-нос-ухо!». Сказав «ухо», ведущий указывает пальцем на подбородок и т. д. Игра поможет закрепить детям названия различных частей тела, лица, головы, будет воспитывать внимание, быстроту реакции.

7) «Найди себе пару»

Играющие становятся попарно в круг, водящий находится в его середине. По команде руководителя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу. По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

Игра развивает быстроту реакции, внимание, формирует понимание отдельных инструкций, умение удерживать их в памяти и правильно выполнять. Играющим можно предложить и ряд других команд.

8) «Узнай по голосу».

Игра развивает внимание играющих, их слуховое восприятие помогает познакомить и сблизить детей. Ребята становятся в круг. В середину встает водящий, глаза которого завязаны. Дети идут по кругу вслед за педагогом, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются. Педагог говорит:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встанем.

Ты загадку отгадай:

Кто тебя позвал, узнай?

Педагог молча показывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» или «Назови меня». Водящий по голосу должен определить того, кто к нему обратился.

9) «Салки» в два круга.

Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой – внешний. Оба круга движутся в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, т.е. дотронуться рукой до кого-либо раньше, чем те успеют присесть. «Осаленные» дети встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (4—6).

10) «Нас не слышно и не видно».

Водящий с завязанными глазами садится на траву (пенек). Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, слыша шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища. Игра способствует развитию слухового восприятия, памяти.

11) «Найди флажок».

На небольшом участке (участок, где много кустов, деревьев) ведущий прячет несколько флажков в таких местах, где их не сразу можно найти, но ветками и травой не прикрывает. На поиски флажков отводится 15 мин, после чего подается сигнал и каждый кто нашел флажок, несет его к педагогу. Выигрывает тот, кто при несет больше флажков. Вариант: принеся флажки, играющие говорят, где и как они их нашли. Точно так же можно прятать любую игрушку в помещении, на прогулке. В данной игре можно усложнить и речевую задачу если ребенок найдет сразу два предмета, он

может составить простое предложение с однородными членами: «Вот утка и петух», «Катя, неси утку и петю», «Вот кубик и домик», «У меня кубики и домик» и т.д.

12) «Передай - садись»

Играющие разбиваются на несколько команд по 5—6 человек в каждой, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии сначала 4, потом 5-6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на скамеечку. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т.д. Каждый из них, вернув мяч капитану садится. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч.

13) «Передача мяча по кругу»

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана, который получает большой мяч. По сигналу капитан поднимает мяч над головой и передает его назад. Мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч дойдет до капитана, тот направляет его вперед, т.е. в обратном направлении. Выигрывает команда, у которой мяч ни разу не упадет и быстрее вернется к капитану. Усложненный вариант игры.

После того, как мяч вернется к капитану, все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру, и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Сначала воспитатель проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и как поворачиваться), воспитатель делит их на две команды и проводит соревнования между ними. Чтобы дети лучше усвоили задание, необходимо не только показывать, но и называть каждое движение.

14) «Быстрее шагай»

Играющие строятся в одну шеренгу. Спиной к играющим на другой стороне площади стоит водящий. Водящий-педагог четко говорит: «Быстрее шагай, смотри не зевай! Стоп!». Пока он произносит эти слова, дети стараются быстрым шагом приблизиться к водящему. При команде «стоп!» они должны замереть на месте. Тот, кто не успеет остановиться, возвращается на свое место. Произнеся команду, водящий быстро оглядывается и следит за тем, как ребята выполняют правила игры. Так играют до тех пор, пока кто-нибудь не «запятнает» водящего раньше, чем тот успеет оглянуться. Тот, кто осалит водящего, становится победителем. Игру можно усложнить. После того, как осалит водящего, тот бежит за детьми, стараясь кого-нибудь поймать.

Мониторинг. Диагностические карты

Образовательная область «Физическое развитие»

Диагностическая карта

младшая группа 2024-2025уч.год

№	ФИ ребенка	Умеет ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места		Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой рукой	
		с	м	с	м	с	м
1							

Образовательная область «Физическое развитие»

Диагностическая карта

средняя группа 2024/2025 учебный год

[illegible]

Образовательная область «Физическое развитие»

Диагностическая карта

старшая группа 2024/2025 учебный год

[illegible]

Образовательная область «Физическое развитие»

Диагностическая карта

подготовительная группа 2024/2025 учебный год

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620598

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620598

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025