Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад № 64 "

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  Педагогическим советом МБДОУ №64  «31» 08. 2022 г. Протокол № 1 | Утверждаю  заведующая МБДОУ №64  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. В. Адаменко  «31» 08. 2022 г. Приказ № 80 |

**Рабочая программа**

**«Адаптивная физическая культура**

**в дошкольном учреждении для детей 4-7 лет»**

**на 2022-2023 уч. год.**

**Составлена на основе адаптированной образовательной**

**программы дошкольного образования для детей**

**с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Автор: инструктор по физической культуре

высшей категории

Прокопенко Лариса Александровна

г. Таганрог

*СОДЕРЖАНИЕ*

**1.Целевой раздел**

1.1**.**Пояснительная записка………………………………3

1.2.Цель и задачи программы……………………………6

1.3.Реализация задач годового плана

на 2022-2023 уч. г…………………………………....8

1.4.Задачи воспитания и развития детей двигательной

деятельности…………………………………………..9

1.5.Принципы формирования программы……………..11

1.5.Возрастные характеристики особенностей развития

детей…………………………………………………12

1.6.Планируемые результаты…………………………...22

**П. Содержательный раздел**

2.1 Физическая подготовленность детей с ОВЗ………24

2.2. Содержание занятий для профилактики нарушения

осанки и плоскостопия……………………………..28

2.3 Совместная образовательная деятельность педагогов

и детей……………………………………………….32

2.4 Средства, методы и формы проведения занятий

АФК…………………………………………………..33

2.5 Организация образовательной деятельности………36

2.6 Взаимодействие с педагогами ДОУ………………...51

2.7 Взаимодействие с семьями воспитанников………...58

2.8 Годовой план физкультурных досугов

на 2022-23 уч. г……………………………………….61

2.9 Перспективное и тематическое планирование

на 2022-2023 уч. г (прилагается)

.

**III. Организационный раздел.**

3.1.Оснащение развивающей предметно-пространственной

среды в физкультурном зале…………………………62

3.2 Структура НОД………………………………………63

3.3 Модель двигательного режима………………………64

3.4 Проектная деятельность……………………………...65

3.5 Циклограмма деятельности…………………………..66

3.6 Расписание занятий…………………………………...67

3.7 Перечень методических пособий, обеспечивающих

реализацию образовательной деятельности………...68

**1.Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

**Рабочая программа** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» **(далее - Стандарт);**
* Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 №08-249;
* Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
* Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 "Об утверждении и введении в действие Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников";
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);
* Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 "О коррекционном и инклюзивном образовании детей";
* Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата.

Содержание образовательного процесса определено с основной образовательной программой МБДОУ д/с № 64, а также в соответствие с программой дошкольного образования В.И. Логиновой «Детство»; парциальной программой О.Л.Князевой «Приобщение детей к истокам русской народной культуры», и программами для детей с ограниченными возможностями здоровья Н.Н. Ефименко «Малый театр физического воспитания и оздоровления детей первых трех лет жизни (ранний возраст)»; Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»; Т.Б. Филичева Г.В. Чиркина « Программа обучения и воспитания детей с фонетико – фонематическим недоразвитием речи».

Рабочая программа разработана в рамках дополнительного компонента ДОУ в образовательной области «Здоровье». За основу было взято пособие Козыревой О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников»; Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников»; практическое пособие О.Н.Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс», Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: «Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии»

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации №11-ФЗ,от 10.01.2003 «Об образовании» образовательная программа определяет содержание определенного уровня и направленности. Реализация дополни-тельных образовательных программ, направлена на решение задач форми-рование общей культуры личности ребенка (реализация начального уровня физкультурного образования), адаптации личности ребенка к жизни в об-ществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профес-сиональных образовательных программ.

Программа «Адаптивная физическая культура в дошкольном учреждении» разрабатывалась в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-Ф3 от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями, которая направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При создании программы учитывалось, что органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями должны способствовать интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему адаптивной физической культуры, физического воспитания и спорта.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями опорно-двигательного аппарата), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие».

 В программе выделены задачи физического воспитания:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья дошкольников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нерв­ных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным ви­дам двигательной деятельности, формирование основ физической куль­туры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учрежде­нии осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей, в разнообраз­ных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает (с учетом имеющихся у детей дефектов ОДА) расширение индивидуального двигатель­ного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигатель­ным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выпол­нять различные физические упражнения по показу и на основе словесно­го описания, разученные движения выполняются под музыку.

**1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Цель: социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использованием как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи АФК ( по ФГОС) :

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

обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного образования;

создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

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

обеспечение вариативности и разнообразия содержания дошкольного образования с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

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

Задачи физического развития, обозначенные в ФГОС ДО:

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.).

**Актуальность и новизна программы.**

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграции личности данной категории детей имеет уровень их физической сформированности.

## Адаптивная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из - за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

## Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения АФК в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Применяемые в занятиях коррекционные физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

## 

**1.3.** **Реализация задач годового плана 2022 – 2023г.**

1. Создать здоровьесберегающую среду и оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей. Обеспечить коррекцию недостатков в физическом, психическом и речевом развитии различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание им помощи в освоении программы.

2. Содействовать повышению профессиональной компетенции педагогов в соответствии с профессиональным стандартом педагога посредством оптимизации системы методических мероприятий: продолжать обучать педагогов новым инновационным технологиям взаимодействия с детьми при построении образовательного процесса, в том числе использованию цифровых образовательных технологий. Организовывать непрерывное образование сотрудников, обмен опытом работы.

3. Реализовывать Программу воспитания. Формировать у детей представление о духовно-нравственных ценностях, сложившихся в процессе культурного развития России, такие как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро, и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отчеством». Создавать оптимальные условия для реализации образовательной области познавательное развитие. Развивать познавательную активность детей, логическое мышление.

|  |  |
| --- | --- |
| МЕРОПРИЯТИЕ | ТЕМА |
| Сентябрь | |
| **Текущая работа** | Диагностика.  Участие в работе ППк |
| **Текущая работа** | Участие в разработке программ индивидуального развития |
| **Рекомендации для воспитателей** | Коррекционная работа с детьми с разными нарушениями развития ОДА |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Октябрь | |
| **Взаимодействие со специалистами** | -Участие в ППк  Обсуждение результатов комплексного обследования;  Зачисление обучающихся на коррекционные занятия;  Составление и утверждение индивидуальных образовательных маршрутов (по форме определяемой образовательной организацией) |
| **Предупредительный контроль** | - ФК  - индивидуальная работа с детьми со сложными диагнозами |
| **Педчас для педагогов** | Быть здоровыми хотим. О сдаче сотрудниками и дошкольниками норм ГТО |
| **Контроль оперативный:** | -ФК  - индивидуальная работа с детьми со сложными диагнозами  -Коррекционная работа с детьми во всех группах детей с ОВЗ |
| **Консультация для родителей** | «Движение – основа здоровья для всей семьи» |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Ноябрь | |
| **Контроль оперативный** | За коррекционным процессом. Взаимосвязь в работе специалистов. Результативность. |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Декабрь | |
| **Диагностика:** | Промежуточная. Итоги коррекционно-  развивающей работы со сложными детьми |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Январь | |
| **Заседание ППк** | Анализ динамики развития детей со сложной структурой нарушений, имеющих не менее 3-х диагнозов  Оптимизация образовательного процесса в отношении детей с недостаточной или отрицательной динамикой развития |
| **Текущая работа** | Сдача норм ГТО с детьми старшего возраста |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Февраль | |
| **Организация праздника** | День защитника Отечества |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Март | |
| **Текущая работа** | Диагностика и подготовка пакета документов для детей, направляемых на ПМПК. |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Апрель | |
| **Диагностика:** | - готовность детей к школе  - скрининг-диагностика |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Май | |
| **Текущая работа** | Диагностика. Обсуждение результатов итоговой диагностики, корректировка индивидуальных программ развития  Составление аналитического отчета за год |
| **Работа в КпРп** | Консультационная помощь родителям детей, не посещающих детский сад. |
| Июнь | |
| **Организация праздника** | «День защиты детей» |

**1.4.Задачи воспитания и развития детей по двигательной деятельности:**

**Средней группы (4-5 лет)**

* содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* 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.
* целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
* формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Старшей группы (5-6 лет)**

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.

1. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
2. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**подготовительной группы ( 6-7 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

* добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
* закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
* закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
* закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование дви­гательной деятельности;
* развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

1. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), осо­бенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.
2. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**1.5**. **Принципы формирования программы**

Принцип построения образовательной деятельности на основе индиви­дуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом до­школьного образования.

Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ре­бенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Принцип поддержки инициативы детей в двигательной деятельности.

Принцип сотрудничества с семьей.

Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям се­мьи, общества и государства.

Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответ­ствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

**1.6.Возрастные характеристики особенностей развития детей**

***Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет***

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки (*хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Социально-личностное развитие

К 5 годам у детей возрастает интерес и потребность *в общении, особенно со сверстниками*, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Совершенствуется умение пользоваться установленными формами вежливого обращения.

*В игровой деятельности* появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. В этом возрасте начинают появляться постоянные партнеры по игре. В общую игру может вовлекаться от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15-20 мин.

Ребенок начитает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, правила игры и т. п.) - проявление произвольности.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений). Эмоциональность пятилетнего ребенка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребенок способен проявить сочувствие, сопереживание, которое лежит в основе нравственных поступков.

К 5-ти годам в элементарном выполнении отдельных поручений (дежурство по столовой, уход за растениями и животными) проявляется самостоятельность.

Познавательно-речевое развитие

Изменяется содержание *общения*  ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

В *речевом развитии* детей 4-5 лет улучшается произношение звуков (кроме сонорных) и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

*В познавательном развитии* 4-5 летних детей характерна высокая мыслительная активность. 5-ти летние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменения в живой и неживой природе, происхождение человека), профессиональной деятельностью взрослых и др., то есть начинает формироваться представление о различных сторонах окружающего мира. К 5-ти годам более развитым становится восприятие. Дети оказываются способными назвать форму на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простыне схематизированные изображения для решения несложных задач. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут.

Художественно-эстетическое развитие

На пятом году жизни ребенок осознаннее воспринимает произведения художественно-изобразительно-музыкального творчества, легко устанавливает простые причинные связи в сюжете, композиции и т.п., эмоционально откликается на отраженные в произведении искусства действия, поступки, события, соотносит увиденное со своими представлениями о красивом, радостном, печальном, злом и т.д. У ребенка появляется желание делиться своими впечатлениями от встреч с искусством, со взрослыми и сверстниками. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Значительное развитие получает *изобразительная деятельность*. *Рисунки* становятся предметным и детализированным. В этом возрасте дети рисуют предметы прямоугольной, овальной формы, простые изображения животных. Дети могут своевременно насыщать ворс кисти краской, промывать по окончании работы. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Дети могут *вырезать* ножницами по прямой, диагонали, к 5 годам овладевают приемами вырезывания предметов круглой и овальной формы. *Лепят* предметы круглой, овальной, цилиндрической формы, простейших животных, рыб, птиц.

*музыкально – ритмическая деятельность:*

К 5-ти годам ребенок выполняет элементарные танцевальные движения (пружинка, подскоки, кружение и т.д.). Может петь протяжно, при этом вместе начинать и заканчивать пение. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на инструменте). Дети делают первые попытки творчества.

***Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет***

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе е требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.  
В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми  
этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и  
попытки совместного решения проблем («Кто будет… »). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю  
одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7—10 тарелок разной величины и разложить к ним  
соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут  
вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.  
В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление,  
которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием  
обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность.  
Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.  
Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают  
складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры  
рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность  
действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.  
На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной  
деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребенка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем  
информации, ему доступно чтение с продолжением. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет.  
Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей. В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда. В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения,  
различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

***Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет***

Физическое развитие

К 7 годам 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 более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Социально-личностное развитие

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Ребенок способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

*Самостоятельность* ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самодеятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.).

В сюжетно-ролевых *играх* дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем (например, ребенок обращается к продавцу не просто как покупатель/, а как покупатель-мама). Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «*эмоциональное* предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

Познавательно-речевое развитие

Происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического *общения* старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи - монолог. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми спрашивают, кто это, есть ли у них дети и т.п.

У детей продолжает развиваться *речь:* ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

*Познавательные*  процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Внимание становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей появляется особы интерес к печатному слову, математическим отношениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Художественно-эстетическое развитие

В *изобразительной деятельности* детей 6-7 лет *рисунки* приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия; девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, и т.д. Часто встречаются бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п. При правильном подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Предметы, которые дети лепят и вырезывают, имеют различную форму, цвет, строение, по-разному расположены в пространстве. Вместе с тем могут к 7-ми годам передать конкретные свойства предмета с натуры. Семилетнего ребенка характеризует активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи. Ребенок семи лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

*музыкальная деятельность:*

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация *музыки.* Ребенок определяет к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя). Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

**1.7.Планируемые результаты**

**К концу года воспитанники средней группы могут:**

* Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
* Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
* Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не ме­нее 70 см.
* Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать пра­вильное исходное положение при метании, метать предметы раз­ными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, вы­полнять поворот переступанием, подниматься на горку.
* Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты на­право, налево.
* Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
* Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и твор­чески выполнять движения.
* Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К концу года воспитанники старшей группы могут:**

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вер­тикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать за­мах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), вла­деть школой мяча.
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкать­ся в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
* Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
* Кататься на самокате.
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: го­родки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Плавать произвольно.
* Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организо­вывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью вос­питателя игры на заданные сюжеты.
* Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумы­вать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразитель­ность, пластичность движений.

**К концу года воспитанники подготовительной группы могут:**

* Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем­ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать че­рез короткую и длинную скакалку разными способами.
* Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы пра­вой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в дви­жущуюся цель; владеть школой мяча.
* Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две ше­ренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполнять физические упражнения из разных исходных поло­жений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словес­ной инструкции.
* Сохранять правильную осанку.
* Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
* Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бад­минтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
* Плавать произвольно на расстояние 15 м.
* Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
* Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятель­ность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Учебная программа по адаптивной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**2.1.Физическая подготовленность детей с ОВЗ**

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

Для развития скоростной способности применяются упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и координационные способности (бег с остановками определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном расстоянии друг от друга и на разном и т.д.). Также для развития скоростной способности во время выполнения общеразвивающих упражнений применяется методический подход, при котором быстрые движения руками выполняются в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения.

Развивая скоростно-силовые качества необходимо использовать упражнения, одновременно формирующие ориентационную способность и способность воспроизведению параметров движений: прыжки в разном ритме, прыжки с ноги на ногу по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, увеличивающих подвижность в суставах и развивающих прыгучесть.

Общая выносливость организма связана с функциональными возможностям мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В то же время, возможность дыхательной системы у глухих детей с ограниченными возможностями снижены по сравнению с условно здоровыми детьми. Поэтому уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечно-сосудистой дыхательной систем, приспосабливая к длительному выполнению упражнений умеренной большого числа мышц.

Развивая координационные способности у детей с ограниченными возможностями, на занятиях лечебной физической культурой необходимо добавлять упражнения и задания в ходьбе, беге, метании, требующих участия большого числа мышц. Например, развитию выносливости способствуют упражнения направленные на формирования дифференцированной, ориентационной способности выполняемых поточным способом в виде бега с прыжками через «условные рвы: расположенные на разном расстоянии и т.д.

Развивая ловкость, важно использовать упражнения с быстрой сменой различны: положений по звуковому сигналу, применяемых для формирования реагирующей способности, а также упражнения и задания, которые интенсивности. Для этого наиболее целесообразно использовать движения, связанные работой содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени.

При организации коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями по целенаправленному развитию координационных способностей учебные задания разработанные нами комплексы упражнений включаются не только в занятия по адаптивной физической культуре, но и в другие формы воспитания проблемных детей. В частности упражнения для мелкой моторики рук, игровые комплексы самомассажа, танцевальные упражнения, «пальчиковые» игры проводятся на утренней гимнастике, физкультурные минутках, занятиях по фонетической ритмике и музыке.

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями в педагогической работе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которое осуществляется посредством обще-подготовительных и специальных упражнений.

Одной из важных коррекционных задач адаптивной физической культуры детей с ограниченными возможностями является развитие их ориентирования в пространстве. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений. На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия и макро моторики тела. В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный быстрый, с музыкальным сопровождением (во время музыкально-ритмических отрезков занятий использовался слуховой аппарат), а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольно внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер). Например: инструктор показывает красный шар - дети сидят, синий- дети стоят; зеленый - начинают движение или прыгают, желтый - маршируют на месте. Затем они самостоятельно выполняют упражнения, ориентируясь на словесные инструкции.

С целью формирования ручной ловкости особое внимание уделяется формировании умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одних изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п.

При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений и не отказывать от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому в процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению.

Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движении и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особо внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

При этом рекомендуются разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, наиболее целесообразны следующие:

 применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать);

 изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

 смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;

 использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объем; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

 выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);

 более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча. Например, пробежать по извилистой дорожке, пролезть в обруч. Причем, старшие дети способны выполнить и достаточно сложные гимнастические упражнения - точные движения с мячом, скакалкой, обручем и т.д.

 на занятиях АФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

 на занятиях АФК в начальных необходимо использовать специальное оборудование, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений. Рекомендуется в процессе занятий пользоваться тренажерами (велотренажером, тренажером «Здоровье» и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Необходимость использования тренажера особенно возрастает в осенне-зимний период.

Занятия АФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Занятия проводятся инструктором ФК с учетом диагнозов детей и рекомендаций ПМПК. Дети разделены по подгруппам. Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач.

**2.2**.**Содержание занятий для профилактики нарушения осанки и плоскостопия:**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Содержание деятельности |
| 1. Профилактика  нарушения осанки | Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ.  Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на вырабатывание правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением.  В разных возрастных категориях проводиться контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников.  На каждом занятии проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке - (бревне).  приемы оказания первой помощи при ушибах.  На каждом этапе подготовки определяются:  уровни индивидуального физического развития  функциональное состояние организма и физическую работоспособность при нарушении осанки  соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление  постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики: на начало недели нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного цикла плавно снижается.  дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников:  а) 1 младшая группа – подготовительная часть занятия длится 3 минуты, основная часть занятия – 5-6 минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный темп. Различные виды ходьбы с сохранением осанки. Даются подвижные игры малой подвижности.  б) 2 младшая группа – подготовительная часть занятия длится 3 минуты, основная часть занятия – 10 минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Упражнения с предметами. Даются подвижные игры малой подвижности. Упражнения на гимнастических снарядах для коррекции осанки.  в) средняя группа – подготовительная часть занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12 минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой и средней подвижности. Упражнения с предметами. Статические упражнения. Элементы спорта.  г) старшая группа- подготовительная часть занятия длится 3 -4 минуты, основная часть занятия – 15 минут , заключительная – 3 минуты. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.  д) подготовительная группа- подготовительная часть занятия длится 4 – 5 минут, основная часть занятия – 15 повторений и к концу недельного цикла плавно снижается, заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов ( гимнастические палки, фитбольные мячи, гантели и т.д.), в зависимости от количества занятий, к концу основной части, детям даются подвижные игры средней подвижности, элементы спорта, упражнения на спец.тренажерах. основная часть занятия – 15 повторений |
| 2. Профилактика нарушений плоскостопия и свода стопы | Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ.  Детей обучают правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Добиваются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в сопротивлении. Добиваться применять ортопедическую обувь в повседневной жизни каждого ребенка.  Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется мышечно-связочный аппарат стопы.  На занятиях АФК дается возможность получать профилактический эффект при различных нарушениях ВУС и ВРС.  постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики плоскостопия: на начало недели нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного цикла плавно снижается.  Детям противопоказано с нарушением плоскостопия ходить на внутренней стороне стопы.  дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников:  а) 1 младшая группа – подготовительная часть занятия длится 3 минуты, основная часть занятия – 5-6 минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный темп. Различные виды ходьбы. Даются подвижные игры малой подвижности.  б) 2 младшая группа – подготовительная часть занятия длится 3 минуты, основная часть занятия – 10 минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Упражнения с предметами. Даются подвижные игры малой подвижности.  в) средняя группа – подготовительная часть занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12 минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный и средний темп. Даются подвижные игры средней подвижности. Упражнения с предметами и на тренажерах.  г) старшая группа- подготовительная часть занятия длится 3 -4 минуты, основная часть занятия – 15 минут , заключительная – 3 минуты. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий подвижные игры средней подвижности, элементы спорта, спец.тренажеры.  д) подготовительная группа- подготовительная часть занятия длится 4 – 5 минут, основная часть занятия 18 минут (15 повторений и к концу недельного цикла плавно снижается), заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов ( гимнастические палки, фитбольные мячи, гантели и т.д.), в зависимости от количества занятий, к концу основной части, детям даются подвижные игры, элементы спорта, спец.тренажеры. |

**2.3. Совместная образовательная деятельность педагогов и детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | | самостоятельная деятельность детей | образовательная деятельность в семье |
| непосредственно образовательная деятельность | образовательная деятельность в режимных моментах |
| АФК:  - корригирующие,  - профилактические,  -лечебно-оздоровительные,  - сюжетно-игровые,  - тематические,  -классические,  -тренирующие,  - на тренажерах,  - на улице.  Общеразвивающие упражнения:  -с предметами,  - без предметов,  -сюжетные,  -имитационные.  Игры с элементами спорта.  Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Утренняя гимнастика:  -классическая,  -игровая,  -полоса для профилактики  плоскостопия,  -музыкально-  ритмическая,  - имитационные  движения.  Физкультминутки.  Динамические паузы.  Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Имитационные движения.  Физкультурные праздники и развлечения.  Гимнастика пробуждения после дневного сна:  -оздоровительная,  -коррекционная,  -полоса для профилактики плоскостопия  Упражнения:  - корригирующие  -классические,  - коррекционные. | Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Имитационные движения. | Беседа  Совместные игры.  Походы.  Занятия в спортивных секциях.  Посещение бассейна. |

**2.4. Средства, методы и формы проведения занятий по АФК**

**Средства АФК, используемые в детском возрасте.**

Физические упражнения;

Естественные оздоровительные средства природы – закаливание,

воздушные и водные процедуры.

**Методы проведения занятий АФК**

индивидуальный

подгруппы (5-8 человек)

групповой (8-12 человек)

**Периоды применения АФК:**

Вводный, (щадящий);

Основной, (функциональный);

Заключительный, (закрепляющий, тренировочный).

**Общие принципы:**

Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;

Принцип сознательности и активности плюс мотивация;

Принцип наглядности;

Принцип доступности;

Принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;

Принцип регулярности;

Принцип цикличности;

Принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляется;

Принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;

Всестороннее развитие.

Ведущим является принцип систематичности, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование лю­бых средств АФК в различных формах в течение учебного года. Благодаря этому происходит за­крепление физиологических сдвигов, происходящих в орга­низме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных ре­акций.

Перерывы в занятиях АФК приво­дят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Система­тическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, выполнение движений и других эле­ментов АФК, в том числе и самостоя­тельных индивидуальных назначений и выполнения их в домашних условиях, способствуют успеш­ному решению физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических задач, а также играют большую воспитательную роль.

**Формы проведения АФК: ЛФК**

Занятие по лечебной гимнастике имеет обычную структуру и продолжительность для детей 2-4 лет – 10 минут, 4-5 лет –15 минут, 5-7 лет – 20 минут, структура: вводная часть, основная часть, заключительная – время каждой части занятия зависит от возраста детей.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В вводную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.

В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Занятия проходят в сказочной, образно-ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

Физические упражнения являются основным средством ЛФК:

общеразвивающие;

специальные.

К ним относятся гимнастические упражнения, физические упражнения прикладного характера, силовые, скоростно-силовые, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Продолжительность физических упражнений определяется фактическим временем их выполнения и зависит от сложности. Количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения зависит от режима и величины группы мышц:

мелкие – 10-12;

средние – 8-10;

крупные – 6-8.

Периодизация занятий лечебной физкультурой.

Курс применения ЛФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса ). Соответственно для каждого периода составлены комплексы упражнений

Вводный период - это период ознакомления с детьми в процессе выполнения ими элементарных физических упражнений. Позволяет выявить индивидуальную реакцию детей на различные упражнения. В этот период инструктор подробно объясняет, показывает, как следует правильно выполнять специальные упражнения, уделяя особое внимание начальной постановке дыхания.

Основной период - начинается с момента отработки методики занятий. В этот период особое внимание следует обращать на систематичность занятий. Даются упражнения средней тяжести и сложности. Широко используются дыхательные упражнения

Заключительный (тренировочный) - в этот период завершается курс, подводятся итоги. Проводится диагностика. Даются рекомендации для родителей

**2.5. Организация образовательной деятельности**

**Организация образовательной деятельности для воспитанников средней группы (4-5 лет)**

**В соответствии СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. П. 12.5.** Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 4 до 5 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале. В летний период занятия проводятся 3 раза в неделю на улице на спортивной площадке.

**Структура физкультурного занятия**

1. Вводная часть.

Разминка, на которую отводится 2 мин.

2. Основная часть.

Включает общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижную игру. На про­ведение основной части занятия отводится 17 мин.

3. Заключительная часть.

Игра малой подвижности, на проведение которой отводится 1 мин.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни.**

Ребенок четвертого года жизни с удовольствием изучает себя, свое тело, свои возможности, положительно настроен на выполнение культурно-гигиенических навыков и самообслуживание, радуется самосто­ятельным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда и т. д.).

При организации педагогического процесса воспитатель уделяет особое внимание сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, приобщает их к правилам безопасного поведения в детском саду, дома и в природе.

**Задачи формирования начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения**

* Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.
* Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.
* Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей
* Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования.
* Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.

**Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков**

* Обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их.
* Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.
* Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям.
* Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого.
* Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.
* Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

**Основные виды движений**

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель по­буждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и крутом на месте переступанием.

**Ходьба и равновесие,** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через пред­меты (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, шири­на 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходь­ба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием коленей; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег 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 (5x3 = 15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вме­сте — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижени­ем вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыж­ки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3 шт.) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание и ловля, метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонталь­ную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препят­ствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Игровая деятельность**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижны игры для закрепления у детей навыков основных движений.

В средней группе используются подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросание и ловлей, игры на ориентировку в пространстве и внимание.

У детей этого возраста, мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание игр должно быть доступным и сопровождаться текстом который раскрывает содержание игры. Это может быть короткая песенка или стихотворение. В играх детей этого возраста отсутствует соревновательность. Их увлекает процесс, а не результат. Так же малышей привлекает процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать.

**Задачи развития игровой деятельности:**

* Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками.
* Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.
* Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.
* Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинированных движений).

**Примерные игры**

**С бегом:** «Кошка и мышка», «Лошадки», «Цветные автомобили», «Пирожок», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Догонялки», «Самолеты «, «Кот и мышки», «Перегонки «, «У медведя во бору».

**С** **прыжками:** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «С кочки на кочку».

**С** **ползанием и лазаньем**: «Пастух и стадо», «Мышеловка «, «Котята и щенята», «Кролики «, «Лиса в курятнике».

**С** **бросанием и ловлей:** «Охотник и зайцы», «Брось мяч через сетку», «Докати обруч до флажка», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку», «Попади мешочком в круг», «Школа мяча», «Кто дальше бросит».

*Результаты образовательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| *Достижения ребенка*  *(«Что нас радует»)* | *Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей* |
| - 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 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. | | - 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 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. |

*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 20 минут в соответствии с п.11.9-11.11 СанПин 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 №26 и в* *соответствии с учебным планом образовательной деятельности, по плану инструктора по ФК.*

**Организация образовательной деятельности для воспитанников старшей группы (5-6 лет)**

**В соответствии СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. П. 12.5.** Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 6 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. В летний период занятия проводятся 3 раза в неделю на улице на спортивной площадке.

**Структура физкультурного занятия**

1. Вводная часть.

Разминка, на которую отводится 3 мин.

2. Основная часть.

Включает общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижную игру. На про­ведение основной части занятия отводится 20 мин.

3. Заключительная часть.

Игра малой подвижности, на проведение которой отводится 2 мин.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни**

**Задачи воспитания и развития детей**

* Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
* Способствовать развитию самостоятельности детей в выполне­нии культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.
* Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
* Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, об­ращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
* Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психи­ческого здоровья детей.

**Основные виды движений**

**Самостоятельные перестроения**. Из шеренги в колонну, в две колонны, два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприсяде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кру­жении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег**. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предмета­ми, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местно­сти. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3 х 10 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 (высота 15—20 см) на двух ногах, впрыгивание 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), в высоту (30—40 см) с разбега 6 - 8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качаю­щуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, об 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 об землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание**. Ползание на четвереньках по скамейке, толкая го­ловой мяч. 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 способом ритмично, с из­менением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движе­ний рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Игровая деятельность**

**Задачи развития игровой деятельности:**

* Развивать умение играть на основе совместного со сверстниками сюжетосложения: сначала через передачу в игре знакомых сказок и историй, затем через внесение изменений в знакомый сказочный сюжет (введение новой роли, действия, события), впоследствии — через сложение новых творческих сюжетов.
* Обогащать содержание сюжетных игр детей на основе знакомства с явлениями социальной действительности и отношениями людей (школа, магазин, больница, парикмахерская, путешествия и др.), активизировать воображение на основе сюжетов сказок и мультипликационных фильмов.
* Совершенствовать умение следовать игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх.
* Развивать умение сотрудничать со сверстниками в разных видах игр: формулировать собственную точку зрения, выяснять точку зрения своего партнера, сравнивать их и согласовывать при помощи аргументации.

**Подвижные игры**

**С бегом: «**Караси и щука», «Уголки «, «Пожарные на учении», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Пятнашки», «Кто быстрее до флажка», «Белки в лесу», «Два мороза», «Ловишка бери ленту», «Быстрей по местам», «Летчики», «Акулы «, «Лошади», «Ловля олений», «Медведи и пчелы».

**С** **прыжками: «**Лягушки «, «Охотник, зайцы и собака», «Кто скорее снимет ленту».

С **ползанием и лазаньем:** «Пастух и стадо», «Медведь и пчелы».

**С** **бросанием и ловлей: «**Школа мяча», «Кольцо на палочке», «Стоп», «Кегли», «Накинь кольцо», «Чудесный шарик», «Охотники и зайцы», «Передай мяч»

*Результаты образовательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| *Достижения ребенка*  *(«Что нас радует»)* | *Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей* |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | - 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 | | - 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. |

*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 25 минут в соответствии с п.11.9-11.11 СанПин 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 №26 и в соответствии с учебным планом образовательной деятельности, по плану инструктора по ФК. Третье занятие проводится на воздухе.*

**Организация образовательной деятельности для воспитанников подготовительной группы (6-7 лет)**

**В соответствии СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. П. 12.5.** Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 6 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. В летний период занятия проводятся 3 раза в неделю на улице на спортивной площадке.

**Структура физкультурного занятия**

1. Вводная часть.

Разминка, на которую отводится 4 мин.

1. Основная часть.

Включает общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижную игру. На про­ведение основной части занятия отводится 22 мин.

1. Заключительная часть.

Игра малой подвижности, на проведение которой отводится 4 мин.

**Основные виды движений**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные дви­жения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, г закрытыми глазами.

**Упражнения в беге**. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направ­ление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бе­жать 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, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 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 100 м. Выполнять челночный бег (5 х 10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 5—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 1—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м;

перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы вы­сотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с про­межуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Пры­гать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, пере­прыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепры­гивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращаю­щейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч как через скакалку.

**Упражнения в бросании, ловле и метании.** Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с от­скоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 4 м), из положения сидя по-турецки, через сетку; перебрасывать набивные Мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коле­нях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 3-5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Упражнения в ползании и лазании**. Ползать на четвереньках по гимна­стической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталки­ваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под не­сколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с нее с противоположной стороны. Переходить с пролета на про­лет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, ис­пользуя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрям­лять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехва­тывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти 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. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточ­ку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. 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.

**Упражнения в построении и перестроении.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Пере­страиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколь­ко. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Игровая деятельность**

**Задачи развития игровой деятельности:**

* Поддерживать проявления активности, самостоятельности и творчества детей в разных видах сюжетных игр; обогащать игровой опыт каждого ребенка на основе участия в интегративной деятельности (познавательной, речевой, продуктивной), включающей игру;
* Формировать умение не только следовать готовым игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх, но и самостоятельно создавать новые правила.
* Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения и способствовать становлению микро-групп детей на основе интереса к разным видам игр.

**Подвижные игры**

**С бегом: «**Кто скорее снимет лету», «Перелет птиц», «Ловишка», «Два мороза», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «Горелки», «Пятнашки», «Мышеловка», «Мы, веселые ребята», «Бездомный заяц», «Совушка», «Два мороза», «Уголки»

**С** **прыжками:** «Удочка», «Лягушки и цапли«, «Охотник, зайцы и собака», «Кто скорее снимет ленту».

С **ползанием и лазаньем:** «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы».

**С** **бросанием и ловлей: «**Школа мяча», «бильбоке», «серсо», «Мяч водящему», «Передай мяч», «Ловишка с мячом»

*Результаты образовательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| *Достижения ребенка*  *(«Что нас радует»)* | *Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей* |
| Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт 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 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 поддержать, 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, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому). | | Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья:  - 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 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. |

*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут в соответствии с п.11.9-11.11 СанПин 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 №26 и в соответствии с учебным планом образовательной деятельности, по плану инструктора по ФК. Третье занятие проводится в бассейне инструктором по плаванию с обучением детей плаванию.*

**2.6. Взаимодействие со специалистами ДОУ**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами):

* медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
* инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
* педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
* музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей);
* учитель-логопед (коррекция звукопроизношения).

**Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад.

**Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

*Обязанности инструктора:*

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;

- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания;

- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Взаимодействие с педагогом-психологом**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

**Взаимодействие инструктора и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

* Коррекция звукопроизношения.
* Упражнение детей в основных видах движений.
* Становление координации общей моторики.
* Умение согласовывать слово и жест.
* Воспитание умения работать сообща.

Таким образом, создается модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами дошкольного учреждения при организации воспитательно-образовательного процесса**



**Формы взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ**



**План по взаимодействию со специалистами ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Оформление уголков ФИЗО в группах | в течение года | карты анализа |
| 1.2 | Диагностика физического развития | сентябрь, май | Материалы |
| 1.3 | Консультации: |  |  |
| «Форма ребенка для занятий физкультурой» | сентябрь | консультация |
| «Формирование у ребенка представлений о здоровом образе жизни» | ноябрь | консультация |
| «Формирование правильной осанки.. Забота о собственном здоровье» | декабрь | консультация |
| «Формирование представлений о вредном воздействии компьютера и телевизора. Способы заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором» | январь | консультация |
| «Двигательные качества дошкольника. Значение физических упражнений» | февраль | консультация |
| «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей младшего возраста». | март | консультация |
| «Готовимся к лету: праздники и развлечения» | апрель | консультация |

**2.7.Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Нетрадиционные формы взаимодействия**

**инструктора по физической культуре с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Цель*** | ***Виды*** |
| *Информационно-аналитические* | Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности | Проведение анкетирования, социологических срезов, опросов |
| *Наглядно-информационные:*  *- информационно-ознакомительные;*  *- информационно-просветительские* | Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей. | Информационные проспекты для родителей, организация дней открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей; методические памятки, странички сайта, фотовыставки, выставки детских работ |
| *Познавательные* | Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей | Семинары-практикумы, консультации, организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием |
| *Досуговые* | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями детьми | Совместные досуги, праздники, спартакиады, участие родителей в городских спортивных конкурсах, участие родителей и детей в экскурсиях |

**Консультации для родителей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Выступление на родительских собраниях, анкетирование** | **октябрь, май** |
| **Обновление информации в уголках для родителей и на сайте ДОУ:**  **«Движение и здоровье»**  **«Нарушение осанки-профилактика осанки »**  **«Физкультура для всех и все вместе»**  **«Физическое воспитание ребёнка с ОВЗ. 10 советов родителям»**  **«Насколько развит физически ваш ребенок?»**  **«Берегите стопы»**  **«Физическое воспитание в семье»**  **«Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников»** | **Сентябрь**  **Октябрь**  **Ноябрь**  **Декабрь**  **Февраль**  **Март**  **Апрель**  **Май** |

**2.8. Годовой план физкультурных досугов**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Название мероприятия |
| Сентябрь | «День знаний»-ст., подгот., средн.гр. | «1 сентября – день знаний» |
| Октябрь | «Осени веселый хоровод»-подг.гр. | «Праздник осени» |
| Ноябрь | «Здоровье – главная ценность»-ср. и мл.. гр. | «Девчонки – витаминки, мальчишки-крепыши» |
| Декабрь | «Зимушка-зима»- мл. и сред. гр. | «Зимнее развлечение». |
| Январь | «Зимушка-зима»- ст. и подг.гр. | « Игры со Снеговиком» |
| Февраль | 1. «Есть такая профессия – Родину защищать!» ст. и подг.гр | 1. «День защитника Отечества» - праздник с участием родителей |
| Март | 1. «Спешит весна, звенит капель»мл.,ср.,ст., и подг. гр. | 1. «Встречаем весну» |
| Апрель | 1. «День космонавтики»- ст. и подгот.гр. | 1. «Межпланетное космическое путешествие» |
| Май  1Июня | 2.День защиты детей-  все группы | 2.«Хотят смеяться дети» |

*Продолжительность досуга: 25 – 30 минут;*

*Физкультурные досуги проводятся во второй половине дня, желательно на открытом воздухе. Основное содержание составляют знакомые упражнения с элементом новизны, забавы, развлечения, доставляющие радость и удовольствие.*

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Оснащение развивающей предметно-пространственной среды**

**в физкультурном зале**

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Наименование комплекта  элемента оснащения | Кол-во |
| **Оборудование для катания, бросания и ловли** | Кольцеброс | **4** |
| Мешочек с грузом малый (150 гр) | **10** |
| Мячи маленького размера | **8** |
| Мячи среднего размера | **10** |
| Мяч набивной | **1** |
| Набор мячей разного размера (резина) | **10** |
| Набор разноцветных кеглей (с мячом) | **3** |
| Обруч (диаметр 55-65 см) | **20** |
| Баскетбольный щит | **2** |
| **Оборудование для общефизического развития** | Гимнастическая палка (пластик+бымбук) | **30** |
| Доска наклонная | **3** |
| Доска с ребристой поверхностью | **2** |
| Канат для перетягивания | **1** |
| Детский тренажер «Бегущий по волнам» | **1** |
| Велотренажер | **2** |
| Тренажер «Беговая дорожка» | **3** |
| Тренажер «Импульс» | **1** |
| Тренажер «Гребной» | **1** |
| Тренажер «Шагающий» | **1** |
| Батут | **1** |
| **Спортивный инвентарь общего назначения** | Корзины для мячей | **4** |
| Секундомер механический | **1** |
| Мат гимнастический | **1** |
| **Ползание и лазание. Мягкие модули** | Повесная лестница | **1** |
| Подвесной канат | **1** |
| Гимнастические кольца | **1** |
| Шведская стенка | **6** |
| Тоннель | **2** |
| Лесенка гимнастическая | **2** |
| **Оборудование для прыжков** | Фитболы с ручками | **8** |
| Надувной валик | **1** |
| Скакалка детская | **10** |
| **Ходьба, бег и равновесие** | Скамейка гимнастическая | **3** |
| Коврик массажный  Массажеры для н/конечностей | **5**  **5** |
| **Мебель и сопутствующее оборудование** | Стеллаж для хранения методической литературы | **1** |
| Рабочий стол педагога | **1** |
| Стул для работы педагога | **1** |
| **Образовательные и развивающие технологии** | USB накопитель, 4 Gb | **2** |
| Увлажнитель воздуха | **1** |
| Компьютер со звуковыми колонками | **1** |
| Магнитофон | **1** |
| Папки и канцелярские принадлежности |  |
| Расходные материалы - бумага печатная | **2** |
| **Прочее сопутствующее оборудование** | Аптечка | **1** |
| У/Ф светильник | **1** |
| Ростомер | **1** |
| Зеркальная стенка | **1** |

**3.2. Структура НОД**

**Структура НОД по физическому развитию**

|  |  |
| --- | --- |
| **Структура** | **Содержание** |
| Вводная часть | Разминка, разнообразные виды бега в быстром и медленном темпе, разнообразные виды ходьбы, упражнения на внимание, построения, перестроения, для выполнения общеразвивающих упражнений, Вводная часть необходима для начальной организации занимающихся детей, психической и функциональной подготовки их организма, а также для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения направленные на укрепление всех групп мышц, упражнения на дыхание, изучение новых основных видов движений или закрепление ранее изученных, игра большой подвижности или эстафета и соревнования команд. |
| Заключительная часть | Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм упорядоченного окончания НОД. В заключительную часть входят: ходьба, бег в медленном темпе или игра малой подвижности, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика |

**3.3. Модель физического воспитания**

**(на основе действующего СанПиН)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада** | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно  10 минут | Ежедневно  10 минут | Ежедневно  10 -12 минут | Ежедневно  10 - 12 минут |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (2- 3 минуты) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно  20 минут | Ежедневно  30 минут | Ежедневно  30 минут | Ежедневно  30 минут |
| 1.4. Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5. Дыхательная гимнастика |
| 1.6. Занятия на тренажерах (при наличии условий), спортивные упражнения | 1-2 раза  в неделю по 15 - 20 минут | 1-2 раза  в неделю по 20 - 25 минут | 1-2 раза в неделю по 25 – 30 минут | |
| **2. Физкультурные занятия** | | | | |
| 2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза  в неделю по 15 минут | 3 раза  в неделю по 20 минут | 2 раза  в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе | \_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 1 раз  в неделю  25 минут | 1 раз в неделю  30 минут |
| 2.3. Ритмическая гимнастика | 1 раз  в неделю  15 минут | 1 раз  в неделю  20 минут | 1 раз  в неделю  25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| **3. Спортивный досуг** | | | | |
| 3.1. Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2. Спортивные праздники | \_\_\_\_\_ | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | |
| 3.3. Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц  Младшие группы – 15-20 минут  Средние и старшие – 20 – 25 минут | | |
| 3.4. Дни здоровья | 1 раз в квартал | | | |

**3.4. Проектная деятельность**

*Реализуемые проекты в работе с детьми и родителями в течение года*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Название проекта*** | ***Цель*** |
| Октябрь-ноябрь | «Будь здоров» | Создать условия для укрепления и коррекции физического и психического здоровья детей с помощью физических упражнений |
| Январь | «Айболит о здоровье» | Развивать любознательность и познавательную активность ребенка, как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности (проявлять интерес и положительное отношение к своему физическому «я», физической культуре и здоровью, проявлять двигательное воображение) |
| Февраль | «Взаимосвязь процессов физического воспитания  и развития речи детей дошкольного возраста» | Выявление влияния физических упражнений на развитие связной речи детей дошкольного возраста |
| Апрель - май | «Гимнастика волшебная страна» | Обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста через использование элементов гимнастических упражнений |

**3.5. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности**

Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.:ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-528 с.
2. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно-методическое пособие/науч.ред.: А.Г.Гогоберидзе. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-160 с.
3. Программа «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я.Степаненковой, печатается по тексту книги «Программа воспитание и обучение в детском саду».
4. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство» /авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А.Давыдова. – Волгоград: Учитель, 2012. -189 с.
5. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». – М.2009. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки.Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.
6. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада», С-ПтБ, «Детство – Пресс», 2007;
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
8. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007
9. Н.Н. Ефименко «Малый театр физического воспитания и оздоровления детей первых трех лет жизни (ранний возраст)»; Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»;

ПРИЛОЖЕНИЯ 1. Перспективное и тематическое планирование на 2021 - 2022 учебный год.