

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

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 4 от 28.09.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2018/2019 учебный год**  
**инструктора по физическому воспитанию**  
**Щадиловой Ю.С.**  
**для детей с тяжелыми нарушениями речи,**  
**с фонетико-фонематическим недоразвитием речи**

Санкт-Петербург  
2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи Программы

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

1.3.1. Средняя группа

1.3.2. Старшая группа

1.3.3. Подготовительная группа

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

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

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

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

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Диагностика физического воспитания детей дошкольного возраста.

3.2. Организация двигательного режима

3.3. Система оздоровительной работы

3.4. Коррекционная работа

3.5. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

3.6. Система закаливающих мероприятий

3.7. Комплексная модель охраны и укрепления здоровья детей

3.8. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому воспитанию

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.

3.10. Перечень литературных источников

### **4. Приложение.**

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи) (далее Программа) является локальным актом ГБДОУ детский сад № 125 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга (далее – детский сад № 125). Программа разработана на основании Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 125 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга на 2017-2022 учебный год, и в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Срок реализации Программы 1 учебный год.

### **1.2. Цели и задачи Программы**

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

#### **Задачи Программы:**

- развивать физическую культуру через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

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

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста решаются не только инструктором физического воспитания, но и индивидуально,

в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В 2017-2018 учебном году воспитательно-образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется инструктором по физической культуре в группах:

Группа Средняя (4-5 лет)

Группа Старшая (5-6 лет)

Группа Подготовительная к школе (6-7 лет)

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

Продолжительность занятий:

Средняя группа – не более 20 минут;

Старшая группа – не более 25 минут;

Подготовительная группа – не более 30 минут.

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

### **1.3. Характеристика возрастных возможностей детей, задачи развития и планируемые результаты освоения программы**

#### **1.3.1. Средняя группа.**

##### *Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет.*

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка-дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

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

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

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

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

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

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который

заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Задачи развития:**

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

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

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

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

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

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

Характер подвижной игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра типа «Поезд», «Самолет», может проходить по типу игр-инсценировок («Теремок»). Возможно проведение подвижных бессюжетных игр, упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном, скакалками). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки на

двух ногах, ребенок учится целенаправленно катать мяч, ловить, бросать сначала большой мяч, потом маленький и т.д.), и постепенно подготовить его овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют компоненты речи, поощряют творческую активность детей.

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

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

Предлагаемые подвижные игры представлены в *Приложении*.

### **1.3.2. Старшая группа.**

#### ***Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет.***

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

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

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

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

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

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

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить

интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость значительно увеличивается: больше

становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

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

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

**Специфика работы с детьми шестого года жизни с тяжелыми нарушениями речи.** Обследование показало, что дети с нарушением речи имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Следовательно, предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. У этих детей снижена двигательная активность из-за нарушений общей и мелкой моторики, координации движений, равновесия.

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

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

#### **Задачи физического развития детей 6-го года жизни:**

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

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

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

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

### **1.3.3. Подготовительная группа.**

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

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

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

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

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

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

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

**Задачи образовательной деятельности:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Специфика работы с детьми седьмого года жизни с тяжелыми нарушениями речи.**

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохраненном интеллекте. Нарушения речи многообразны, они различаются по форме и степени. Одни формы нарушений проявляются в фонетической, другие в смысловой стороне речи, словарном запасе, грамматическом строе. Особое место занимают нарушения темпа и плавности речи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предлагаемые подвижные игры представлены в *Приложении*.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей пятого года жизни.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

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

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

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

#### **Образовательная часть «Физическое развитие»**

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

#### **Задачи образовательной деятельности.**

➤ Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

➤ Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

➤ Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

➤ Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

*Порядковые упражнения:* Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

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

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

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

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

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

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

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

**Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>- 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.</li> <li>- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания .Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</li> <li>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>	<p>Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</li> <li>- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</li> <li>- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</li> <li>- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</li> <li>- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</li> <li>- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</li> <li>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</li> <li>- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе.**

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

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

		Ходьба . Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	корсет Учить ловле мяча кистями рук.
	2 неделя Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в медленном темпе. ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами.  Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Котята и ребята»	Учить взаимодействовать с другими детьми.  Формировать мышечный корсет Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание. Содействовать развитию речи. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 неделя Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать чувство коллективизма.

	4неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 неделя Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей»	Познакомить со спортивной игрой хоккей. Обучить держать клюшку и вести мяч по прямой. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	2 неделя Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание мяча  Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 неделя Формирование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой. ОРУ с мячом. Ловля мяча. Подвижная игра «Жмурки»	Развивать ловкость, внимание, гибкость. Укреплять мышцы рук и ног. Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.
	2 неделя Формирование представлений о гимнастике.	Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал. Бег медленный чередуя с бегом змейкой.	Развивать внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту Совершенствовать умение

		ОРУ с элементами акробатики. Ходьба. Прыжки в длину с места.  Подвижная игра «Мышки в норках».	ориентироваться в пространстве, навык равновесия. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок.  Подвижная игра «Бездомный заяц».	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц.	Учить действовать строго по правилам. Воспитывать честность.
Апрель	1 неделя Совершенствование навыка метания.	ОРУ с колечком. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Совершенствовать навык метания. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	2 неделя Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару»	Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	3 неделя Совершенствование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Совершенствовать навык метания. Воспитывать самостоятельность.
	4 неделя Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 неделя Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ Прыжки со скакалкой.	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества.

		Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в глубину.  Подвижная игра «Бездомный заяц».	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.
Июнь	1 неделя Совершенствование навыка метания.	ОРУ с обручем. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Совершенствовать навык метания. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	2 неделя Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание друг другу.  Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость.

			Воспитывать дружелюбие.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.

#### Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта – (быстрота);
2. Бег 90 метров - (выносливость);
3. Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
4. Прыжки в высоту с разбега – (скоростно-силовое);
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

#### Нормативы физической подготовленности дошкольников средней группы.

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Сентябрь	>35 – 33.9	33.8 - 28.1	28<
	Май	>30.1– 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40– 49	50 – 64	65
	Май	64 – 69	70 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Май	20- 25	30- 35	40
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Ловля мяча	сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

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

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Образовательная часть «Физическое развитие»**

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

#### **Задачи образовательной деятельности:**

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

- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

### Содержание образовательной деятельности

#### *Двигательная деятельность*

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

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

*Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (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. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. *Игры-эстафеты.* Правила в

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

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

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

***Результаты образовательной деятельности***

<b><i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i></b>	<b><i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i></b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</li> <li>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</li> <li>- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</li> <li>- 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;</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен</li> </ul>	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</li> <li>- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</li> <li>- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</li> <li>- 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.</li> <li>- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения</li> </ul>

<p>самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</p> <p>- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</p> <p>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</p> <p>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</p>	<p>режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</p> <p>- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</p>
--	---

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

<b>Месяц</b>	<b>№ Занятия. Цель</b>	<b>Содержание (физические упражнения, подвижные игры)</b>	<b>Задачи</b>
Сентябрь	1-2 неделя Развитие общей выносливости.	Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. Бег в колонне по одному с изменением темпа. Ходьба с заданием для ног. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества. Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие. Воспитывать положительные эмоции.

	3-4неделя. Развитие скоростно- силовых качеств.	Повороты. Ходьба с заданием для ног и рук. Бег медленный со сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Ловишки».	Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет.  Укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 неделя Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.
	2 неделя. Развитие гибкости.	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание. Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать эстетические чувства.
	3 неделя Обучение лазанью.	Прыжки на скакалке. Упражнения с кеглями. Подвижная игра «Ловишка».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями.	Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость.

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

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

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

Март	1 неделя Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с обручем. Кувырок вперёд. Ходьба боком. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость Совершенствовать равновесие. Воспитывать эстетические чувства.
	2 неделя Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе.ОРУ с элементами акробатики. Ходьба  Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия. Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать ловкость, гибкость, меткость. Совершенствовать технику метания Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 неделя Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание Воспитывать дружелюбие.
	2 неделя Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега.  Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр.	Развивать гибкость. Следить за осанкой. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Формирование интереса к подвижным и спортивным	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. Сбей кегли.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать

	играм.	Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки, бадминтон.	развитию речи. Упражнять в метании. и самостоятельность.
Май	1 неделя Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Городки. Бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	2 неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Июнь	1 неделя Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	2 неделя Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба с заданием  Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	Развивать ловкость, выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия. Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.
	3 неделя Обучение лазанью.	Прыжки на скакалке. Упражнения для рук. Подвижная игра	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать

		«Ловишка с лентами».	мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышцы рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

**Требования к уровню подготовки воспитанников старшего дошкольного возраста.  
К концу учебного года дети могут:**

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

		Выбивать городки с кона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.	
--	--	--	--

**Тестовые методики для детей старшей группы.**

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

**Нормативы физической подготовленности дошкольников.**

<i>Тесты</i>	<i>Месяц</i>	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5– 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43 – 39.1	39 – 33.1	33<
	Май	>36 – 33.6	33.5 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>13 – 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 -10.6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<25 - 30	35 - 40	45>
	Май	<30 - 35	40 - 45	50>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<80 - 90	100-110	120>
	Май	<100– 120	130 –150	160>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5– 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<1.4 -1.6	1.7 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6 -1.9	2 – 2.5	2.6>
Гибкость см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5

	Май	-2 - 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

### **2.3.Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей седьмого года жизни**

#### *Содержание образовательной деятельности*

##### *Двигательная деятельность*

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

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. *Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание

на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки 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). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

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

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

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия,

необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**Задачи развития:**

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

**Результаты образовательной деятельности**

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<p>Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).</p> <p>В двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</li> <li>- 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.</li> <li>- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;</li> <li>-стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> </ul>	<p>В двигательной деятельности затрудняется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</li> <li>- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</li> <li>- слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</li> <li>- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</li> <li>- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении;</li> <li>- ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</li> <li>- не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.</li> <li>- проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет начальные представления о некоторых видах спорта</li> <li>- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</li> <li>- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья</li> <li>- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li> </ul>	
--	--

**Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий  
подготовительной группе.**

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1-2 неделя Развитие интереса к командным играм	Эстафеты	Воспитывать коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3-4 неделя Развитие общей выносливости.	Расчёт по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	Учить расчёту. Развивать координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Совершенствовать равновесие. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 неделя Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.
	2 неделя Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание

		«Мяч скорей бери».	Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.
	3 неделя Развитие гибкости.	Прыжки на скакалке. Упражнения для рук и ног. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1 неделя Формировать знания о коренном народе – хакасах.	Построение четвѐрками. Ходьба и бег с расхождением в два круга. ОРУ четвѐрками. Прыжок в длину с разбега. Школа мяча. Подвижная игра «Кузнечики».	Учить двигаться четвѐрками, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание Закрепить навык метания. Воспитывать чувство товарищества.
	2 неделя Развитие навыка метания.	Бег медленный. ОРУ с палками Метание вдаль. Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание. Воспитывать честность, справедливость.
	3 неделя Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча.  Городки. Футбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
	4 неделя Формирование интереса к физической	ОРУ с кеглями. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые

	культуре и спорту		качества.
Декабрь	1 неделя Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: ходьба «ласточки», кувырок вперёд и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	Развивать выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества. Учить группировке. Совершенствовать технику броска. Воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.
	2 неделя Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для ног и рук.  Бег в среднем темпе с препятствием. ОРУ с мячом Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Волки во рву».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. Определять толчковую ногу. Формировать мышечный корсет, чувство ритма. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать чувство товарищества
	3 неделя Развитие гибкости.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением.	Развивать координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать эстетические чувства
	4 неделя Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 неделя Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: на выбор детей. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	2 неделя Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с мячиками. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.

	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Подлезание, ходьба парами. Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Февраль	1 неделя Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафеты.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закреплять умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	2 неделя Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, сил, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования-эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?  Подвижная игра «Краски».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 неделя Развитие общей выносливости.	Бег медленный, чередовать с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки в длину с места.  Подвижная игра	Развивать выносливость, гибкость, скоростно – силовые качества, ловкость Совершенствовать метание. Воспитывать смелость, решительность.

		«Мышеловка».	
	2 неделя Развитие координации движений.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Городки».	Развивать гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. Закрепить знание правил игры . Воспитывать активность, самостоятельность.
	3 неделя Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Подлезание, ходьба . Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	4 неделя Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 Неделя Развитие гибкости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Развивать координацию, гибкость, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	2 неделя Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега.  Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр: городки.	Развивать гибкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать эстетические чувства.
	4 неделя Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. спортивные игры: Городки, Бадминтон. Футбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 неделя Формирование потребности	Футбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к

	заниматься спортивными играми.	Пионербол.	спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	2 неделя Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
	3 неделя Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.
	4 неделя Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее?  Подвижная игра «Краски».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Июнь	1 неделя Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра На выбор детей.	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, воспитывать интерес к своим результатам.
	2 неделя Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.
	3 неделя Развитие гибкости.	Прыжки на скакалке. Упражнения для рук и ног. Подвижная игра «Ловишка».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические

			чувства.
	4 неделя Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

**Требования к уровню подготовки воспитанников подготовительной к школе группы.  
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель. Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Вести мяч и забрасывать в кольцо. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Выполнять действия с ракеткой и воланом.	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.

**Тестовые методики для детей подготовительной группы.**

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;

6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

#### **Нормативы физической подготовленности дошкольников.**

Тесты	Месяц	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр.	сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг м.	сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	4.1.1. до 4	5

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1.Диагностика физического воспитания детей дошкольного возраста.**

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

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

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

Система мониторинга разработана на основе:

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

### 3.2. Организация двигательного режима

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
1.2	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.3	Физкультминутки на занятиях	Ежедневно 3 – 5 мин	Ежедневно 2 – 3 мин	Ежедневно 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 20 – 25 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер
1.5	Пешие целевые прогулки Экскурсии	2 раза в месяц 30 – 40 мин.	2 раза в месяц 40 – 50 мин.	2 раза в месяц 60 – 90 мин.
1.6	Оздоровительный бег	3 раза в неделю 5 – 7 мин.	3 раза в неделю 5 – 7 мин.	4 раза в неделю 7 – 10 мин.
1.7	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
2.	<i>Образовательная деятельность</i>			
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.

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

### 3.3. Система оздоровительная работа с детьми

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

### 3.4. Коррекционная работа

1	Элементы ЛФК на физкультурном занятии	Все	По графику	5-10
2	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3	Упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физкультурных занятиях	3-5
4	Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с	Все	В течение года	-

	ростовыми данными детей и маркировка, согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии			
--	---	--	--	--

### 3.5. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

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

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

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

	занятия	
10	Прогулка	Ежедневно 2 раза в день до -20

### 3.7. Комплексная модель охраны и укрепления здоровья детей

№	Блоки		Содержание блока
1	Целевой блок	Приоритетная цель	<p>Создание здоровьесберегающей среды в ГБДОУ</p> <p>Охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей</p> <p>Развитие и оптимизация двигательной активности детей</p> <p>Формирование эмоционального благополучия ребенка</p> <p>Способствовать правильному физическому развитию ребенка</p> <p>Повысить уровень физической подготовленности детей</p> <p>Коррекция нервно-психологического развития детей</p> <p>Поддерживать интерес к физкультуре и спорту</p> <p>Формирование представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Научить способам безопасного поведения в социуме</p>
		Методологические подходы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Системный</li> <li>• Деятельностный</li> <li>• Комплексный</li> <li>• Дифференцированный</li> <li>• Личностно-ориентированный</li> </ul>
		Принципы оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение прав человека в области сохранения здоровья</li> <li>• Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей</li> <li>• Принцип активности детей</li> <li>• Принцип системности и последовательности физкультурно-оздоровительной работы</li> <li>• Принцип приоритета профилактических мер</li> <li>• Принцип доступности медико-социальной помощи</li> <li>• Принцип обогащенного развития</li> <li>• Принцип дифференциации и интеграции</li> <li>• Принцип вариативности и спиралевидности</li> <li>• Принцип устойчивого и непрерывного характера мер по охране здоровья, соответствие имеющимся средствам и технологиям</li> <li>• Принцип результативности</li> <li>• Принцип ответственности сотрудников ГБДОУ за охрану и укрепление здоровья воспитанников</li> <li>• Принципы взаимосвязи с семьей</li> </ul>

2	Программно-содержательный блок	Программы	<p>1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования), одобренная решением УМО по общему образованию (протокол 20.05.2015 № 2/15);</p> <p>2. Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи) на 2017-2022 учебный год.</p>
Связь с образовательными областями		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социально-коммуникативное развитие</li> <li>• Познавательное развитие</li> <li>• Речевое развитие</li> <li>• Художественно-эстетическое развитие</li> </ul>	
Направления сотрудничества с семьей		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое просвещение родителей по вопросам оздоровления детей.</li> <li>• Включение родителей в оздоровительную деятельность ГБДОУ детский сад № 125.</li> <li>• Лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов.</li> </ul>	
3	Технологический блок	Технологии	<p><b>Здоровьесбережение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация сбалансированного питания</li> <li>✓ Соблюдение режима дня</li> <li>✓ Оптимизация педагогического процесса</li> <li>✓ Профилактика эмоционального напряжения, заболеваний</li> </ul> <p><b>Здоровьеукрепление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Закаливание</li> <li>✓ Организация двигательной активности</li> <li>✓ Оздоровительные процедуры</li> </ul> <p><b>Здоровьеформирование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Физкультурные занятия</li> <li>✓ Оздоровительные гимнастики</li> <li>✓ Занятия познавательного цикла по формированию здорового образа жизни</li> <li>✓ Формирование культурно-гигиенических навыков</li> </ul>

		<p style="text-align: center;">Формы организации образовательной деятельности</p>	<p><b>1 Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Непосредственно-образовательная деятельность</li> <li>✓ Игра</li> <li>✓ Проектная деятельность</li> <li>✓ Наблюдения</li> <li>✓ Беседы</li> <li>✓ Чтение художественной литературы</li> <li>✓ Рассматривание иллюстраций</li> </ul> <p><b>2 Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игра</li> <li>✓ Закаливающие и оздоровительные процедуры</li> <li>✓ Гимнастика: дыхательная, зрительная, артикуляционная, бодрящая</li> <li>✓ Формирование культурно-гигиенических навыков</li> </ul> <p><b>3 Самостоятельная деятельность детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игра</li> <li>✓ Проектная деятельность</li> <li>✓ Наблюдения</li> <li>✓ Рассматривание иллюстраций</li> </ul> <p><b>4 Взаимодействие с родителями по реализации модели охраны и укрепления здоровья воспитанников:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Родительские собрания</li> <li>✓ Консультации</li> <li>✓ Семинары-практикумы</li> <li>✓ Совместные досуги, праздники</li> <li>✓ Беседы по текущим вопросам</li> <li>✓ Наглядная агитация</li> </ul>
<p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">Организационный блок</p>	<p style="text-align: center;">Материальные условия реализации модели оздоровительной работы</p>	<p><b>1 Внешние:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- площадка</li> <li>- малые формы на прогулочных участках групп</li> </ul> <p><b>2 Внутренние:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные уголки по группам</li> <li>- спортивный зал</li> <li>- медицинский кабинет</li> </ul>

		Кадровые условия реализации модели оздоровительной модели	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Заместитель заведующего по УВР</li> <li>➤ Старший воспитатель</li> <li>➤ Инструктор по физическому воспитанию</li> <li>➤ Музыкальный руководитель</li> <li>➤ Воспитатели групп</li> <li>➤ Медсестра, врач</li> </ul>
5	Результативно-рефлексивный блок	Мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заболеваемость детей</li> <li>- Двигательная активность</li> <li>- Физическая подготовленность</li> <li>- Сформированность представлений о здоровом образе жизни</li> </ul>

### 3.8. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому воспитанию.

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

Жан Жак Руссо

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

Одной из основных задач считается обогащение среды такими элементами, которые бы стимулировали познавательную, двигательную и иную активность детей.

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

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

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

Согласно с требованиями ФГОС ДО при создании развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала руководствовались следующими принципами:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Принцип эмоциогенности* среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия ребенка и взрослого.

*Принцип сочетания привычных и неординарных элементов* в эстетической организации среды.

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

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

*Цель развивающей предметно-пространственной среды:*

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

*Задачи физкультурного центра:*

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

*Задача инструктора:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.9. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения:**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

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

- ✓ Скамейки –2 шт.
- ✓ Мешочки для метания (набор 10 шт.) 100 - 120 г – 2 шт.
- ✓ Комплект для детских спортивных игр– 1 шт.
- ✓ Мячи резиновые (различного диаметра) – по 14 шт.
- ✓ Мяч фитбол для гимнастики -15 шт.
- ✓ Мяч футбольный – 1 шт
- ✓ Тоннель игровая –1 шт.
- ✓ Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 1 шт.
- ✓ Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- ✓ Обруч пластмассовый 55 см –25 шт.
- ✓ Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м -1 шт
- ✓ Ключка с шайбой (комплект) – 1 шт
- ✓ Дорожка «Следочки» (3 части) – 1 шт.
- ✓ Дуга для подлезания (разной высоты) – по 1шт.
- ✓ Картотеки: подвижных игр по возрастам, считалок, комплексов утренней гимнастики и дыхательной гимнастики.
- ✓ **Нестандартное оборудование:** кольцоброс.

### **3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
5. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2014 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»
6. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 N 28, от 27.08.2015 N 41, с изм., внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281)
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г
8. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249

### **3.10. Перечень литературных источников**

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 № 2/15)
2. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

3. Образовательная программа дошкольного образования дошкольников с тяжелыми нарушениями речи/ по ред. Л.В. Лопатиной
4. Образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет/ Н.В. Нищева
5. Буцинская П.П., Васюкова В.И. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Москва 1991г.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду 3-7 лет» Москва 2005г.
7. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» М. 1984г.
8. Безруких М.М. Здоровьеформирующие физическое развитие
9. Шапкина Л.С. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» СПб 2001г.
10. Соколова Л.Ф. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.

#### **4. Приложение.**

##### **Подвижные игры для детей с общим недоразвитием речи.**

###### **1) «Не теряй равновесия»**

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

###### **2) «Кому достанется кегля»**

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

###### **3) «Тик-так-тук»**

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

###### **4) «Совушка»**

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

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

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

###### **5) «Передача мяча по кругу»**

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

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

#### **6) «Не перепутай» (Нос-ухо-нос)**

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

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

#### **7) «Найди себе пару»**

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

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

#### **8) «Узнай по голосу».**

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

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встанем.

Ты загадку отгадай:

Кто тебя позвал, узнай?

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

#### **9) «Салки» в два круга.**

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

#### **10) «Нас не слышно и не видно».**

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

#### **11) «Найди флажок».**

На небольшом участке (участок, где много кустов, деревьев) ведущий прячет несколько флажков в таких места, где их не сразу можно найти, но ветками и травой не прикрывает. На поиски флажков отводится 15 мин, после чего подается сигнал и каждый кто нашел флажок, несет его к педагогу. Выигрывает тот, кто при несет больше флажков. Вариант: принеся флажки, играющие говорят, где и как они их нашли. Точно так же можно прятать любую игрушку в помещении, на прогулке. В данной игре можно усложнить и речевую задачу если ребенок найдет сразу два предмета, он может составить простое предложение с однородными членами: «Вот утка и петух», «Катя, неси утку и петю», «Вот кубик и домик», «У меня кубики и домик» и т.д.

#### **12) «Передай - садись»**

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

#### **13) «Передача мяча по кругу»**

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

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

#### **14) «Быстрой шагай»**

Играющие строятся в одну шеренгу. Спиной к играющим на другой стороне площади стоит водящий. Водящий-педагог четко говорит: «Быстрой шагай, смотри не зевай! Стоп!». Пока он произносит эти слова, дети стараются быстрым шагом приблизиться к

водящему. При команде «стоп!» они должны замереть на месте. Тот, кто не успеет остановиться, возвращается на свое место. Произнеся команду, водящий быстро оглядывается и следит за тем, как ребята выполняют правила игры. Так играют до тех пор, пока кто-нибудь не «запятнает» водящего раньше, чем тот успеет оглянуться. Тот, кто осалит водящего, становится победителем. Игру можно усложнить. После того, как осалят водящего, тот бежит за детьми, стараясь кого-нибудь поймать.

