

## РЕЦЕНЗИЯ

на парциальную общеобразовательную программу «Занимаемся играя»  
инструктора по физической культуре МБДОУ детский сад  
комбинированного вида №11 «Теремок» пос. Псебай  
муниципальное образование Мостовский район  
Сальковой Натальи Александровны

Парциальная общеобразовательная программа «Занимаемся играя» по физической культуре разработана для детей, посещающих группу компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи. Программа рассчитана на два учебных года, который длится в логопедической группе с 1 сентября по 1 июня. Объем работы - 53 страницы.

Автор представленной на рецензирование программы акцентирует внимание, что в общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста с ТНР занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. По мнению Натальи Александровны, приоритетным направлением работы инструктора по физической культуре в детском саду является поиск инновационных подходов в организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с ТНР, которые бы обеспечили охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Содержание программы «Занимаемся играя» в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный. В целевом разделе автором представлены пояснительная записка, цели и задачи, принципы и подходы, а также ожидаемые результаты ее освоения и значимые характеристики особенностей развития детей с ТНР. Ценно, что автором проработаны способы педагогического мониторинга результатов работы по программе. В содержательном разделе обозначена связь ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями, формы, способы и методы реализации программы, особенности психолого-педагогической работы с детьми с ТНР, а также способы и направление поддержки детской инициативы. Важно, что Наталья Александровна обозначила особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада и с семьями воспитанников. В организационном разделе обозначены особенности проведения образовательной деятельности и традиционных событий, праздников и мероприятий, а также организация развивающей предметно-пространственной среды и программно-методическое обеспечение. Наличие объемного приложения (перспективное планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий для детей групп компенсирующей направленности и мониторинг физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста) обеспечивает возможность эффективной реализации программы в условиях детского сада.

Данная программа соответствует требованиям, предъявляемым к документам такого рода, материал оформлен грамотно и логично. Программа имеет методическую ценность и практическую значимость и может быть рекомендована для использования в группах компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

10.11.2021 г.  
КПН, доцент кафедры социальной,  
специальной педагогики и психологии,  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»,  
г. Армавир, Краснодарский край

  
И.Ю. Лебедева  
Ю.И. Лебедева  
10.11.2021 г.  
И.Ю. Лебедева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок» п. Псебай  
муниципального образования Мостовский район

МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№11 "ТЕРЕМОК"  
ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ

Подписан: МБДОУ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №11 "ТЕРЕМОК"  
ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ  
DN:  
OID.1.2.840.113549.1.9.2=2342013207-23420  
1001-007871925110, E=msbso@mail.ru,  
ИНН=002362013207, СНИЛС=07871925110,  
ОГРН=1022304342466, Т=Заведующий, О=  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №11 "ТЕРЕМОК"  
ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ", STREET="УЛ КОМСОМОЛЬСКАЯ, ДОМ 26",  
L=Псебай, S=23 Краснодарский край, С=RU,  
O=Екатерина Николаевна, SN=Шабашова,  
CN="МБДОУ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №11 "ТЕРЕМОК"  
ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ"  
Основание: мною рассмотрен этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.11.12 11:34:07+03'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детского сада комбинированного вида № 11 «Теремок»  
поселка Псебай муниципального образования  
Мостовский район

Шабашова Е.Н.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021года

(протокол педагогического совета  
от 28.02.2021 года, № 3)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

# Занимаемся играя.

для детей старшего дошкольного возраста  
с тяжелыми нарушениями речи

Срок реализации – 2 года

Разработала:

**Салькова Наталья Александровна**  
инструктор по физической культуре

п. Псебай, 2021г.

## Содержание программы

### I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи программы.....	7
1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	8
1.3. Значимые для характеристики особенности развития детей с ТНР.....	10
1.4. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры .....	12
1.5. Педагогическая диагностика.....	13

### II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область «Физическое развитие». Связь с другими образовательными областями.....	15
2.2. Формы ,способы, методы реализации программы.....	16
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	21
2.4 Особенности психолого-педагогической работы.....	22
2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	35
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.....	36

### III. Организационный раздел.

3.1. Особенности образовательной деятельности.....	41
3.2. Особенности традиционных, событий, праздников, мероприятий.....	42
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	43
3.4. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	47
3.5. Программно- методическое обеспечение программы.....	52

### ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Перспективное планирование интегрированных физкультурно-речевых занятий для детей групп компенсирующей направленности в старшей и подготовительной группах.

2. Мониторинг.

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного  
Возраста.

## **I. Целевой раздел.**

### **1. Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для детей посещающих группу компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи.

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

- Рабочая программа разработана в соответствии с:
  - Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 11 «Теремок» п. Псебай
  - Федеральным законом «Об образовании в Р.Ф.» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
  - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17 октября 2013 г. №1155;
  - Конвенцией ООН о правах ребенка;
  - Приказом Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования;
  - «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» .

И представляет собой локальный акт образовательного учреждения, разработанный на основе «Комплексной образовательной программы дошкольного образования» / Т.П. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, методического пособия Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Примерной адаптированной программы коррекционно – развивающей работы в группе для детей с ТНР (ОНР) с 3 до 7 лет» Н.В.Нищевой, «Примерной программой физического образования и воспитания для детей логопедических групп с ОНР» Ю.А. Кирилловой.

Программа рассчитана на два учебных года, который длится в логопедической группе с 1 сентября по 1 июня.

**Программа направлена на:**

- на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательное-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. развитие ведущих видов детской деятельности.
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
  - совместную деятельность взрослого и детей,
  - самостоятельную деятельность детей;
- осуществляет необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе формирования общей культуры личности;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности. И реализации индивидуального образовательного маршрута на основе особенностей воспитанников и запросов родителей.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Приоритетное направление** - использование инновационных подходов в организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с ТНР по средствам логоритмических занятий.

**Программа учитывает:**

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования( особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

- возможность освоения детьми с ТНР, Программы на разных этапах ее реализации.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста( А.В.Запорожец,1960 г.; Ю.Ф. Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г. и др.).В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И. Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб

двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; вариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых(физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при

осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

### **1.1 Цели и задачи программы.**

**Целью** является создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речевых и двигательных нарушений.

#### **Задачи:**

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- Формирование широкого круга игровых действий;
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней; Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию

детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры - соревнования, эстафеты.

#### **Задачи по физическому развитию для детей с ТНР:**

- Развитие речевого дыхания
- Развитие речевого и фонематического слуха
- Развитие звукопроизношения
- Развитие выразительных движений
- Развитие общей и мелкой моторики
- Развитие ориентировки в пространстве
- Развитие коммуникативных функций
- Развитие музыкальных способностей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД). Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

#### **1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.**

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б.Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка, определяет все поведение ребенка непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в это возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

□ **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

□ **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

□ **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

□ **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

□ **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий**, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

□ **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно –гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах

### **1.3 Значимые для характеристики особенности развития детей.**

#### **Особенности развития детей с ТНР. Физическое развитие детей.**

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекатывание мяча с руки на руку , передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность на одной позе.

**Творческое развитие детей.** В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование

действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

**Общее развитие детей.** Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал необычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

**Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с ТНР от 5 лет до 6 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития:
  - 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.

**Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с ТНР от 6 до 7 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

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

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.**

##### **Шестой год жизни.**

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни( правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

### **Седьмой год жизни.**

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаляющих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, футбол).

### **1.5. Педагогическая диагностика.**

Для контроля физического развития и качества освоения учебного материала по физической культуре проводится система педагогической диагностики в начале, в середине года и в конце учебного года. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

### **Шестой год жизни.**

Ребенок 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.

#### **Седьмой год жизни.**

Дети узнают новые способы перестроений и построений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры. Правила спортивных игр. Получат сведения о рационе питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, о активном отдыхе, о пользе закаливающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## II. Содержательный раздел.

### **2.1. Образовательная область «Физическое развитие». Связь с другими образовательными областями.**

**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.). Образовательная область «Физическая культура» непосредственно связана с другими образовательными областями:

#### **Социально-коммуникативное развитие**

*Безопасность:* формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.

*Социализация:* формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

*Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.

*Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.

### **Познавательное развитие.**

Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира.

### **Художественно-эстетическое развитие.**

*Музыка:* развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. *Художественное творчество:* использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.

### **Речевое развитие.**

Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.

*Чтение художественной литературы:* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

## **2.2. Формы, способы, методы организации реализации программы.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются три группы методов.

### **1. Наглядные методы, к которым относятся:**

- имитация( подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме. Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

□ **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

□ **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

□ **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных и спортивных игр, физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (занятия по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье,

закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также – форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

#### **Формы организации двигательной деятельности.**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. - традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. - тренировочная( повторение и закрепление определенного материала),
3. - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 - сюжетно-игровая( может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 - с использованием тренажеров (беговая дорожка, велотренажер, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, и т.п.),
6. - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

### Модель физического воспитания.

Формы организации	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>Физкультурно – оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности</b>		
Утренняя гимнастика	ежедневно 8 -9 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (3 минуты)	
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
Спортивные игры и упражнения	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<b>Физкультурные занятия</b>		
Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
Физкультурные занятия на свежем воздухе	- 1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>Спортивный досуг</b>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя	
Спортивные праздники	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Прогулки-походы	1 раз в квартал	1 раз в квартал

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно. Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

□ *Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников»*- это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

□ *Эвритмическая гимнастика* – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

□ *Стретчинг* – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

□ *Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.* Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные-игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты. Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## **2.4. Особенности психолого-педагогической работы.**

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

### **Шестой год жизни.**

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

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м).

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

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, 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), запрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно( высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

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

**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 способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны(4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### **Спортивные упражнения.**

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

### **Подвижные игры.**

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты. 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 ногами 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. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально- ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### **Упражнения для развития физических качеств.**

Игры и упражнения для развития быстроты движений. Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений : ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением. Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

### **Игры на развитие быстроты.**

«Гопотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», « Быстро шагай, стоп», « Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры.**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

### **Упражнения и игры для развития выносливости.**

Бег 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

### **Подвижные игры:**

«Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

### **Упражнения для развития гибкости.**

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

*Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево - вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

*Для ног*

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

### **Игры и упражнения для развития ловкости.**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

### **Упражнения с гимнастическими палками и кольцами.**

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

### **Упражнения с фитболами.**

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

### **Подвижные игры.**

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: бег между предметом.

«Маятник»: подскоки влево - вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

### Седьмой год жизни.

#### **Основные движения.**

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

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, охраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; 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. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Прыгать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Прыгать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Прыгать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько

раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

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

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

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Построения и перестроения.* Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться

в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок.

Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и держась за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения.**

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

#### **Подвижные игры.**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с

различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным

правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей с мячом.** Вести мяч клюшкой, не отрывая клюшку от мяча. Прокатывать мяч клюшкой друг другу, задерживать клюшкой мяч. Обводить мяч клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать мяч в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать мячом в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

#### **Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на развитие быстроты реакции.**

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях. Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

#### **Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения.**

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

#### **Игры на развитие быстроты.**

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу);

«Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)». В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

### **Игры со сменой темпа движений.**

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

### **Игры с максимально быстрыми движениями.**

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги (« поставь больше точек»). «Моталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

### **Игры на развитие внутреннего торможения.**

«Игровая гимнастика», « Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», « Летает! Не летает!»

**Игры-эстафеты на развитие запаздывающего торможения** (ребенку нужно ждать своей очереди).

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

### **Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств.**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, прыжки на 2—3 мата или куб высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений( сидя, лежа, стоя).

#### *Парные упражнения*

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

### **Подвижные игры.**

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

#### **Упражнения для развития силы.**

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

#### *Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

#### *Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

#### **Упражнения и игры для развития выносливости.**

Бег 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

### **Подвижные игры.**

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

#### **Упражнения для развития гибкости.**

##### *Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднятие рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

*Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

*Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднятие ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, касание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

#### **Упражнения и игры для развития ловкости.**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

#### **Упражнения с предметами.**

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

#### **Упражнения с фитболами.**

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

## Подвижные игры.

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задев его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задев их.

«Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

### *Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

## **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников. Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 50% родителей уверены в своих знаниях, около 30% постоянно знакомятся с рекомендациями

по воспитанию детей, а 20% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т. д., предлагаются комплексы упражнений, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Нетрадиционные формы (мастер-класс, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей. Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка. Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

## **2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.**

### **1. Взаимодействие с медицинским персоналом:**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия

педагогов и медицинского персонала. Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

□ **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

□ **Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

□ **2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

□ **Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** привлекаем медиков к проведению занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

## **2. Взаимодействие с воспитателями:**

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

□ планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;

□ планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

□ оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного

учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

□ разрабатываю и организую информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 3 раза в год (вначале, в середине и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первые обучающие занятия провожу я. Третье занятие на улице проводят воспитатели групп. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомяю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.). Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно- тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие. Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корректирующих и дыхательных игр и упражнений. Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим

рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Так как успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **3. Взаимодействие с музыкальным руководителем и педагогом дополнительного образования по хореографии:**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку, но следует помнить, что выполнение трудных движений( лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором. Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем и педагогом дополнительного образования по

хореографии проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану

**Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- недопустимо уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:**

С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно- профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима , формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений. В заключении можно сделать вывод:

положительные результаты в процессе реализации задач возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### III. Организационный раздел.

#### 3.1 Особенности образовательной деятельности.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствие с общеобразовательной программой МБДОУ комбинированного вида детский сад №11 «Теремок», а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель (с 01.09.по 31.05). По действующему СанПиН (2.4.1.3049-13) занятия по физической культуре проводятся: Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице). Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

#### Планирование занятий по физической культуре

Возрастная группа.		Примерное время проведения*
Дни недели	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник		9.40-10.05
Вторник	10.10-10.35	
Среда		10.10-10.35 на улице
Четверг	10.35– 11.00	
Пятница	10.30-10.55 на улице	10.10-10.35

### 3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

#### *Старшая группа*

Задачи. Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

Сентябрь.	«Осень, осень в гости просим».
Октябрь	«Веселые старты».
Ноябрь	«Туристы».
Декабрь	«Веселые эстафеты».
Январь	«В гостях у Зимушки-зимы»
Февраль	«Масленица».
Март	«Цирк».
Апрель	«Красный, желтый, голубой не угнаться за тобой».
Май	«Хочу быть сильным, ловким, смелым».
Июнь	«Здравствуй, лето красное».
Июль	«Солнце, воздух и вода».
Август	«Мы растем здоровыми».

#### *Подготовительная группа*

Задачи: Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества; силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

Сентябрь	«Мы со спортом дружим».
Октябрь	«Путешествие в «Играй- город».
Ноябрь	«Физкульт -ура!».

Декабрь	«Мы мороза не боимся».
Январь	«В гостях у Зимушки- зимы».
Февраль	«Масленица».
Март	«Туристический поход».
Апрель	«Мы спортсмены».
Май	«Веселый стадион».
Июнь	«Здравствуй, лето красное».
Июль	«Цветик семицветик».
Август	«Веселые эстафеты».

### **3.3. Особенности организации развивающей предметно –пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Так, в группе выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, «дорожка здоровья», «полосами препятствий» и т.д. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое

значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры. Поэтому на физкультурных занятиях необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности. В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

### **Физкультурное оборудование и инвентарь.**

#### **Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

<b>№ п/п</b>	<b>год</b>	<b>Отметки о проверке фонда Г С</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во(шт.)</b>
1	2014	Г с	Бадминтон	1
2	2012		Батут детский	2
3	2012		Балансировочная подушка	5
4	2012		Массажная дорожка	2
5	2012		Беговая дорожка( дет. тренажёр)	1
6	2012		«Бегущий по волнам» (дет. тренажер)	1
7	2012		Спортивный комплекс	1
8	2012		Велотренажёр детский	1
9	2013		Корректирующая дорожка	1
10	2016	Г с	Баскетбольное кольцо на стойке	2
11	2012		Гантели	40
12	2012		Дуги	5
13	2012		Ходунки	12

14			Канат круглый	3
15			Канат гладкий( плоский)	1
16			Кубики	40
17	2010		Коврики для ОРУ	10
18	2014		Кегли( набор)	3
19	2014		Кольцеброс ( набор)	3
20	2014		Кольцеброс ( серсо)	1
21			Корзина для хранения мячей (больших)	2
22			Корзина для хранения мячей (средних)	2
23			Корзина для хранения мячей ( малых)	2
24			Куб деревянный малый	1
25			Куб деревянный большой	2
26			Лента длинная	2
27			Лента короткая	1
28	2016	Г с	Мешочки с песком	10
29	2016		Массажные дорожки( разноцветные)	2
30			Массажеры - «Ёжики»	20
31			Спортивные ориентиры	2
32	2016		Мат со следочками	3
33			Мат	1
34			Мешочки с грузом( для метания)	25
35	2004		Степ платформы	12
36			Мишень навесная	1
37	2016	Г с	Мячи большие	6+ 14
38	2016	Г с	Мячи средние	39
39	2016	Г с	Мячи малые	7

40			Султанчики	50
41			Обруч малый	10
42			Обруч большой	13
43	2000		Массажер для ног	5
44	2000		Палка гимнастическая длинная (деревянная)	25
45			Диск« Здоровья»	9
46			Массажер ( деревянный)	3
47	2000		Скакалки	15
48			Платочки	30
49			Пластмассовый шар	50
50			Скамейка	2
51			Деревянная дощечка	6
52			Стойки переносные для прыжков	2
53	2000		Нестандартная массажная дорожка	1
54			Тоннель с каркасом	4
55			Перетяжки	5
56			Фитбол ( мяч с ручкой)	7
57			Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки.	10
58			Ходули	2п
59			Шнур плетёный короткий	20
60	2001		Змейка для прыжков	2
61	2004		Корзина для палок	1
62			Следочки	10
63	2003		Набор мягких модулей	1
64	2012		Фитбол( Большой массажный)	5
65	2012		Сетка волейбольная переносная	1

66	2015		Рюкзак	2
67			Палатка	1
68			Спальный мешок	2
69	2016		Нестандартная массажная дорожка «Следочки»	3

### **Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. Музыкальный центр 1 шт. (в физкультурном зале) .

### **3.4. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей с ТНР дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

2) оптимизации работы с группой детей.

## **Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.**

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке» .

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий. У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

### **Организация тестирования.**

1. Тестирование занимающихся проводится три раза в год: в начале года – в сентябре, в середине года, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только вовремя отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Челночный бег и отбивание мяча от пола;
- Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;

- Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- Бег 30 м и метание на дальность;
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

#### **Методика проведения тестов.**

##### **Челночный бег 5х6 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых в первом кубике, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

##### **Прыжок в длину с места.**

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятка, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

##### **Подъем туловища из положения лежа.**

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор

подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

#### **Метание в мишень.**

(Обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

#### **Прыжки через скакалку.**

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

#### **Отбивание мяча от пола.**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

#### **Бег 30 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

#### **Наклон туловища вперед из положения сидя.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на

уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

#### **Метание мяча вдаль.**

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

#### **Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2). Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в МБДОУ. Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

### 3.5. Программно - методическое обеспечение.

1. Алябьева Е.А., Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая. Н. М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013.-141 с.
3. Воронова Е.К., Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград : Учитель,2012.-127с.
4. Верховзина Л.Г., Заикина. Л.А., Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.-126 с.
5. Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В. Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград :Учитель, 2015.-143с.
6. Кириллова Ю.А «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс Год:2005 Страниц: 240
7. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2013, 128 с.
8. Кириллова Ю. А., Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-80 с.
9. Кучма И. И. Олимпийские игры в детском саду. / - Волгоград: ИТД «Корифей». -96 с.
10. Литвинова О.М., Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с.
11. Микляева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
12. Нищева Н.В. «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя – логопеда». – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
13. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР» – СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.

14. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 267 с.
15. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014. - 207с.
16. Подольская. Е.И., Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / – Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
17. Сидорова Т.Б., Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / - Волгоград : Учитель, 2011.-169 с.
18. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н., Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013. -159с
19. Токаева, Т.Э., Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / - Волгоград : Учитель, 2014.-126 с.
20. Филиппова С. О., Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
21. Хацкалева Г.А., Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013.-128 с.
22. Харченко Т.Е., Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. - 128с. (Растим детей здоровыми).
23. Н.В. Нищева «Примерная адаптированная программа коррекционно – развивающей работы в группе для детей с ТНР (ОНР) с 3 до 7 лет»
24. Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания логопедических групп с ОНР»