

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 компенсирующего вида» г.Сыктывкара**

Принято  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1  
От «31» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 60  
компенсирующего вида»  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Греггер  
Приказ № 151  
От 01.09.2022 г.

Согласовано:  
Совет родителей  
Протокол № 2  
От «18» мая 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Инструктора по физической культуре ДОО с учётом**  
**Федерального государственного образовательного стандарта**  
**дошкольного образования**  
Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год

Программа составлена на основе содержания примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей)» под редакцией Л.И.Плаксиной

Программу составила:  
Инструктор по физической культуре  
Давыдова Н.В.

<b>Содержание</b>	<b>3</b>
1.Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Нормативные документы	4
1.3.Цель и задачи Программы	5
1.4.Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
1.5.Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	8
1.6.Психолого-педагогическая характеристика детей, имеющих нарушения зрения (амблиопия и косоглазие)	11
1.7.Психолого-педагогическая характеристика детей, имеющих нарушения речи (ОНР,ТНР)	11
1.8.Интеграция образовательных областей	13
1.9.Планируемые результаты освоения Программы	18
2.Содержательный раздел	18
2.1.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» в 1 младшей группе	19
2.2.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» во 2 младшей группе	21
2.3.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» в средней группе	24
2.4.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» в старшей группе	27
2.5.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» в подготовительной группе	31
2.6.Особенности организации занятий АФК	39
2.7.Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	41
2.8.Мониторинг реализации программы	47
3.Организационный раздел	47
3.1. Двигательный режим по возрастам	47
3.2.Активный отдых	50
3.3.План работы с родителями	54
3.4. План консультативной работы	55
3.5.Условия реализации программы	56
3.6.Социальное партнерство с родителями	57
3.7.Учебно-методическое обеспечение	58
Приложения	60
1.Перспективный план на год (динамика развития основных движений по блокам) <i>старшая группа</i>	61
2.Перспективный план на год (динамика развития основных движений по блокам) <i>подготовительная группа</i>	61
3.Годовой график распределения содержания программного материала по физическому воспитанию, старшая группа.	69
4.Годовой график распределения содержания программного материала по физическому воспитанию, подготовительная группа.	80
5.Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях АФК <i>в средней группе</i>	92
6.Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях АФК <i>в старшей группе</i>	111
7.Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях АФК <i>в подготовительной группе</i>	115
	121

## 1. Целевой раздел

## **1.1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующая систему организации физической культуры.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения, педагог создает модель образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

## **1.2. Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 года № 08 – 249 «Комментарии к ФГОС ДО».
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е Вераксы, Т.М. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3 изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2015г.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения); Л.И.Плаксина Издательство «Экзамен» 2003г.
- Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения Л.С.Сековец Нижний Новгород, Издатель Ю.А.Николаев 2001г.
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений,

комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### 1.3. Цель и задачи Программы

#### **Цель:**

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Программа направлена:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

- формировать основы физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- повышать функциональные возможности различных функций организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система, зрительно-двигательная ориентировка);
- расширять индивидуальный двигательный опыт детей, последовательно обучать движениям и двигательным действиям;
- развивать координацию движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитывать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- формировать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- воспитывать интерес к различным доступным видам двигательной деятельности;
- активизировать и упражнять зрительные функции при овладении движениями;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;

- развитие зрительно-двигательных навыков с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

##### ***Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС***

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей.
- Уважение личности ребенка.
- Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

##### **Основные принципы дошкольного образования**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество ДОО с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

##### ***А также принципы, отражающие 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 чередования 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.

### **1.5. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у

мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

#### **Проявления в психическом развитии:**

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка

развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### **1.6. Психолого-педагогическая характеристика детей, имеющих нарушения зрения (амблиопия и косоглазие)**

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

В силу зрительных нарушений уделяется огромное значение формированию и развитию навыков ориентировки в пространстве, дети учатся определять местоположение предметов по схемам, по памяти, на ощупь.

Часто зрительные представления искажены.

Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объёма внимания и его устойчивости.

Наиболее уязвимыми оказываются процессы воспроизведения и узнавания зрительных образов. Это связано с особенностями зрительных ощущений и восприятий дошкольников с нарушением зрения.

В условиях зрительно - сенсорной недостаточности у детей с амблиопией и косоглазием возникает некоторая обеднённость чувственной стороны речи, сказывающаяся на развитии речевой системы в целом: в особенностях накопления словаря, понимания смысловой стороны речи и функционального назначения слова, в овладении грамматическим строем речи, развитии связной речи, в условии выразительных средств. Речь - мощное компенсаторное средство: она облегчает сравнение признаков предметов, актуализирует прошлые представления и даёт возможность создавать новые, способствует расширению кругозора детей. Общая особенность детей с нарушением зрения - нарушение словесного опосредования. Это очевидно при дефектах зрения, когда непосредственный зрительный анализ сигналов страдает меньше, чем словесная квалификация его результатов. Если ребёнок правильно называет предмет, это не значит, что у него имеются чёткие представления о нём. Это объясняется трудностями

установления предметной соотнесённости слова и образа, правильного употребления слов в речевой практике. Верно обозначенные словом признаки предметов, вычлняются и становятся объектами познания. Ограничение визуального контроля за языковыми и невербальными средствами общения приводит к тому, что у детей с нарушением зрения проблемы со звукопроизношением (сигматизмы: неправильное произношение свистящих и шипящих звуков), (ламбдацизмы: неправильное произношение звука «Л»), (ротоцизмы: неправильное произношение звука «Р»), встречаются в два раза чаще, чем в норме. Недостаточность словарного запаса, непонимание значения и смысла слов, делают рассказы детей информативно бедными, им трудно строить последовательный, логичный рассказ из-за снижения количества конкретной информации.

Для развития аналитико-синтетической деятельности необходимо овладение сенсорными эталонами, прочными динамическими стереотипами, стойкими процессами дифференцирования поступающих сигналов из внешнего мира. Следовательно, эти процессы вырабатываются в деятельности ребенка.

Отклонения в двигательных навыках проявляются, прежде всего, в нарушениях координации и ориентировки в пространстве. Сложности зрительно - пространственного восприятия у детей с нарушением зрения обусловлены нарушениями глазодвигательных функций и монокулярным характером зрения, при котором у детей отсутствует информация о глубине, расстоянии между предметами, т. е. нарушена стереоскопическая информация. С этим связана некоторая скованность при беге, прыжках, передвижении в колонне и других двигательных актов.

У детей с нарушением зрения из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения. Для детей характерна волнообразность в ходьбе. Качество ходьбы характеризуется большой неустойчивостью, неуверенностью.

Ещё большие сложности испытывают дети при ходьбе по ограниченному пространству, это связано с тем. Что нарушение стереоскопического видения при монокулярном зрении осложняет пространственную ориентировку, создаёт плоскостное восприятие пространства.

Во всех видах ходьбы у детей с нарушением зрения наблюдается неправильная постановка стоп.

Особенности двигательной подготовленности детей с нарушением зрения проявляются в разных заданиях с бегом. В беге у детей наблюдается излишнее напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение согласованности в движениях, низкий наклон головы, отсутствие равномерности, темпа.

Выполнение прыжков детьми также затруднено. В прыжках в длину с места дети также имеют своеобразия. У них отмечается низкая техническая подготовка. Как правило, допускаются во всех фазах (толчке, полёте, приземлении) выполнения движения. В процессе прыжка ребёнку дольше приходится ориентироваться в расстоянии и пространстве, поэтому снижается анализ и контроль над своими движениями. В прыжках в высоту с места на двух ногах также отмечаются трудности из-за недостаточного зрительного контроля, нарушения согласованности движений. Специфика движений у детей проявляется в овладении лазанием, где основным показателем являются: сохранение равновесия при движении, согласованность движений рук и ног, а также уровень зрительного контроля за движением. Лазание по гимнастической лестнице характеризуется недостаточной согласованностью зрительного контроля и движений рук и ног. Руки переставляются беспорядочно, с пропуском реек. При влезании до середины дети испытывают беспокойство. При этом у них наблюдается большая напряжённость ног, причём ноги значительно согнуты в коленях и прижаты к животу, ступни ног обхватывают перекладину.

Особенности двигательной сферы у детей с нарушением зрения проявляются в действиях с мячом. Своеобразие действий наблюдается в том, что дети перед выполнением задания чувствуют большую неуверенность, неоднократно меняют позу перед метанием. Отсутствие прослеживания взором полёта мяча вызывает произвольность его при падении, что в значительной мере обуславливает низкие количественные показатели при метании у детей с нарушением зрения. Метание правой и левой рукой вдаль характеризуется слабой силой броска, недостаточным замахом. Навык фиксации взора выполняемых действий у детей с нарушением зрения сдерживается в развитии.

Таки образом, движения с мячом показывают, что дети испытывают трудности в координации руки и глаза не только во всех основных движениях, но и в мелких координированных движениях кисти и пальцев.

Особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой и неточностью представлений о пространстве, в котором они находятся. Характер двигательных нарушений во многом зависит от степени амблиопии, остроты зрения амблиопичного глаза.

У детей с патологией зрения снижен контроль над качеством одевания, умывания, причёсывания волос, снижен интерес к контролю и анализу своих действий, оценке результатов выполнения работы. Речь бедна формулировками, которые представляли бы качественный анализ труда.

В процессе слухового восприятия музыки и звука также наблюдаются определённые трудности. Психическое развитие дошкольников с нарушением зрения тесно связано с чувственным познанием окружающего мира, который для них полон загадок. Процесс формирования звуковых образов лежит в основе слухового восприятия, которое даёт возможность «озвучить» происходящее, обогатить представления о свойствах предметов и явлений жизни. У детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими сверстниками значительно беднее запас как зрительных, так и слуховых представлений.

Особенности взаимодействия и общения. Дети начинают понимать свое отличие от нормально видящих. Уровень самооценки дошкольников с нарушением зрения ниже и менее устойчив, у них не сформировано адекватное отношение к своему дефекту, что затрудняет контакт с другими людьми. Нарушения зрительного восприятия приводят к своеобразию понимания эмоционального состояния партнера, затрудняют восприятие его внешности, ограничивают возможности получения информации о внешнем облике человека. Дошкольники с патологией зрения хуже владеют невербальными средствами общения, они практически не используют выразительные движения, жесты, мимику. Таким образом, речь для них служит самым важным средством общения, так как невербальные проявления характера, настроения, эмоционального состояния они улавливают с трудом.

Развитие у детей с нарушениями зрения движений рук и глазных движений при выполнении различных предметно – практических заданий имеет свои специфические особенности. Из-за нарушения зрения возникают сложности формирования двигательных умений. При этом отмечается снижение точности, скорости и координированности мелкой моторики рук. Нарушение остроты зрения, прослеживающих функций глаза и локализации взора ведёт к тому, что у детей нет ясного видения того, как они выполняют предметные действия и насколько они качественны. Такие виды деятельности как рисование, резание ножницами и другие подобные действия трудно даются детям с нарушением зрения. В результате наблюдается сниженный контроль за качеством работы при выполнении предметных действий, что сдерживает ход развития зрительно-двигательных взаимосвязей: анализа, синтеза и взаимодействия глаза и руки.

Однако организация всей системы лечения, воспитания и обучения в соответствии с требованиями офтальмологов и тифлологов позволяет достичь хороших результатов в восстановлении зрения и в подготовке детей к социуму.

## 1.7. Психолого-педагогическая характеристика детей, имеющие нарушения речи

Понимание речи.	Понимание обиходной речи в основном хорошее, но иногда обнаруживается незнание отдельных слов и выражений, смешение смысловых значений слов, близких по звучанию, не дифференцированность грамматических форм. Возникают ошибки в понимании речи, связанные с недостаточным различением форм числа, рода и падежа существительных и прилагательных, временных форм глагола, оттенков значений однокоренных слов, а также тех выражений, которые отражают причинно-следственные, временные, пространственные отношения.
Словарь.	В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже другие части речи. При употреблении простых предлогов допускают ошибки, сложные почти не используют. Словарный запас ограничен, часто отмечается неточный выбор слов. Замены слов происходят как по смысловому, так и по звуковому признаку.
Грамматические формы.	Сформированы недостаточно. Допускают ошибки в падежных окончаниях, в употреблении временных и видовых форм глаголов, в согласовании и управлении. Способами словообразования почти не пользуются, допускают много ошибок при словоизменении, из-за чего нарушается синтаксическая связь слов в предложениях. Нарушено согласование слов в роде, числе, падеже
Звукопроизношение.	Сохраняются недостатки произношения звуков и нарушения звукослоговой структуры слова, что создает трудности в овладении звуко-слоговой структурой слова, затруднено различение сходных фонем.
Слоговая структура слов.	Пользуются полной слоговой структурой слов, редко наблюдаются перестановки звуков, слогов, чаще при использовании незнакомых и сложных слов.
Связная речь.	В активной речи используются преимущественно простые предложения. Во фразовой речи обнаруживаются отдельные аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные. Пространственные и причинно-следственные отношения

## 1.8. Интеграция образовательных областей

Воспитательно-образовательная деятельность в дошкольных группах строится на основе основной образовательной программы дошкольного образования, данной рабочей программы и перспективного комплексно-тематического планирования. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности.

Образовательные области реализуются в различных игровых образовательных ситуациях, виды детской деятельности, в соответствии с принципом интеграции образовательных областей:

- в совместной деятельности детей и педагогов в режимных моментах и непосредственно образовательной деятельности;
- в самостоятельной деятельности детей.

Проведение интегрированных занятий позволяет осуществить цель – достижение целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов детской деятельности.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию необходимо обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при пользовании инвентарём;
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр., специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых, построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познавательное развитие»));
- проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, рисование мелом разметки для подвижных игр;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Важной особенностью интегрированного занятия является смена динамических поз и видов детской деятельности. Во время занятия предполагается использование разнообразных видов детской деятельности, которые можно интегрировать между собой, например, драматизацию сказки с конструированием из строительного материала, изготовлением декораций, атрибутов к игре; слушание музыкального произведения с чтением стихов, рассматриванием произведений изобразительного искусства и рисованием. Занятия интегрированного характера вызывают интерес у детей, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности. Предлагая детям различные упражнения

необходимо не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции. Также, дополнительно к предметам, которые обычно используются при выполнении физических упражнений, целесообразно применять плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток. Таким образом, интегрированные занятия оказывают положительное влияние на уровень освоения упражнений дошкольниками, повышают уровень образованности, способствуют не только развитию физического потенциала дошкольников, но и формированию различных знаний.

### **1.9. Планируемые результаты освоения программы**

Целевые ориентиры дошкольного образования, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых (Целевые ориентиры по ФГОС ДО):

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт;
- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- может контролировать свои движения и управлять ими;

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

#### ***Первая младшая группа:***

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя направления «Здоровье» и «Физическая культура», содержание которых направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Эти цели достигаются через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладения основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании<sup>1</sup>.

**К концу года дети первой младшей группы должны уметь:**

- самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- проявлять навыки опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых);

- при небольшой помощи взрослого пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, салфеткой, расческой, горшком);
- самостоятельно есть;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### ***Вторая младшая группа:***

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Целевые ориентиры освоения данной программы:**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### ***Средняя группа:***

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Целевые ориентиры освоения программы:**

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

#### ***Старшая группа:***

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Целевые ориентиры освоения программы:**

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие пола (высота 20 см).
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см.
- Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м.
- В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
- Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой.
- Отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9 раз (расстояние 6м).
- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге.
- Выполнять повороты направо, налево, кругом.

### ***Подготовительная группа***

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Вся работа по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

### **Целевые ориентиры освоения программы:**

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавают произвольно на расстояние 15 м.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

#### Основные движения:

1. **Ходьба** - в первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. **Бег** - на третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. **Прыжки** - в первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. **Катание, бросание, ловля** - ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. **Ползание и лазание.** Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. **Упражнения в равновесии.** Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. **Подвижные игры.** Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

## **2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **1. Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

#### **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки

вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Спортивные упражнения**

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

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

### **4. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

## **2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками

вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### **3. Спортивные упражнения**

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

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

#### **4. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### **2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком

песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за

спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

### **4. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

### **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимниесостязания», «Детская Олимпиада».

## **2.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям

физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой,

враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставляя ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг), общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### **4. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных 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 передвигаясь по сигналу.

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

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **5. Подвижные 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», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## **2.6. Особенности организации занятий АФК**

Для многих детей адаптивная физическая культура в ДОУ является единственной возможностью в дальнейшем стать полноправной частью общества. Занимаясь с дошкольниками с понятными им проблемами, они учатся взаимодействовать, стремиться к успеху, развиваться. Следовательно, АФК преследует важные цели:

1. Коррекционно-компенсаторные — прицельная работа по основному и сопутствующим недугам, что подразумевает комплексный подход к развитию физических способностей.

2. Профилактическая — меры, необходимые для повышения ресурсов жизненных сил и здоровья, улучшение общего самочувствия несовершеннолетних, укрепление иммунитета.

3. Психологическая — нередко причиной асоциального поведения детей-инвалидов является их неуверенность в себе, непонимание роли в обществе, неумение взаимодействовать с окружающими, потому АФК призвана преодолеть эти сложности.

4. Образовательно-воспитательные — дети с ОВЗ должны обучиться спортивной культуре, правилам соревнований, получить навыки работы в команде, сделать спорт частью своей жизни. Построение методик адаптивной физкультуры строится на положениях о специально-методических принципах работы с детьми, медико-физиологических и психологических особенностях дошкольников различных групп и коррекционной направленности образовательного процесса. Ключевыми упражнениями для детей с ОВЗ являются те, которые направлены на приобретение важных бытовых навыков микроориентировки, мелкой моторики рук, движений ног.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся курсами. Курс профилактического воздействия составляет 1.5 - 2 месяца. В год ребенок должен пройти минимум 2 курса. Курс подразделяется на три периода -вводный 1-2 недели; основной 3-4 недели; и заключительный 1 неделя или 3 занятия. Вводный (сентябрь) начинается с тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при плоскостопии.

Детей знакомят с упражнениями и осваивают их правильное выполнение. В основном периоде решаются главные коррекционные задачи. Продолжает возрастать нагрузка. Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне. Заключительный период направлен на постепенное снижение нагрузки до 6 - 70% от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановке стоп. Последнее занятие проводится с родителями,

которые получают комплексы и методические рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастики дома на период перерыва между курсами.

Окончание курса сопровождается также тестированием ребенка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей. Занятие по ЛФК проводится 1 раз в неделю. Длительность от 20-30 минут. Занятия по ЛФК проводятся в двух видах.

- Гимнастический
- Игровой

### ***Особенности проведения АФК***

Программы по адаптивной физической культуре разделяются на группы, соответственно основному заболеванию детей. Так, выделяются программы АФК для дошкольников с ДЦП, нарушениями слуха и зрения, опорно-двигательного аппарата. Они выполняют ряд важных задач: формирование ответственного отношения к здоровью; воспитание интереса к самостоятельным занятиям спортом; прививание морально-волевых качеств; закаливание, улучшение физических показателей, укрепление здоровья; повышение защитных функций организма; приобретение ключевых двигательных навыков; принятие принципов гигиены, режим дня, здорового образа жизни, правильного питания.

#### **Адаптивная физическая культура: программа работы с дошкольниками с умственной отсталостью**

С несовершеннолетними, у которых диагностирована умственная отсталость или сохраненный интеллект в детском саду занимаются педагоги-психологи, инструкторы по АФК, социальные педагоги и учителя-логопеды. К этой категории относят малышей с заболеваниями ЦНС, ДЦП, синдромом Дауна, иммунодефициты всех типов, нарушением интеллекта. Сбои в работе ЦНС приводят к тому, что развитие психики и физиологии у них протекает не так, как у остальных детей. Недостаточно развиты мышечная, костная, эндокринная системы, органы чувств, нарушена память, внимание, мышление и речь. В этом случае применяется принцип коррекционно-развивающей деятельности, который опирается на исправление и полное преодоление психических и физических недостатков, формирование нравственных качеств и психических процессов. Специалисты по АФК работают с малышами над: профилактикой и лечением соматических нарушений; общей физподготовкой; коррекцией базовых движений; развитием координации, психических способностей и сенсорики; стимулированием познавательной деятельности и личностного роста. Специфика работы заключается в том, у детей с подобными отклонениями плохо выражены второсигнальные движения, потому они не реагируют на слова, двигательный акт для них происходит на сохранном пространственном уровне. Поскольку у таких дошкольников нарушен мышечный тонус, наблюдаются сложности с удержанием рук и ног в определенном положении, пластичность и выразительность движений ограничена, потому они уделяют повышенное внимание деталям движения, решению двигательных задач. Следовательно, любое физическое упражнение и движение для них работает в пользу развития координации и стимулирования вестибулярного аппарата. Применяются два типа упражнений: общеподготовительные и общеразвивающие; специальные — лазание, бег, ходьба. В силу нарушения интеллекта дети не могут заниматься самостоятельно, на первых сеансах специалисты по АФК проводят не более 6-7 упражнений, постепенно наращивая нагрузку до 10-13 упражнений. Каждое упражнение повторяют не более 4-5 раз.

**Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями зрения.** Дошкольникам с нарушениями зрения с большим трудом даются такие простые навыки, как движения, самообслуживание, использование предметов. Они воспринимают информацию преимущественно через осязательно-слуховые рецепторы, потому во время занятий для них важен регулярный звуковой контроль, который заменяет зрительную

информацию. Чтобы образовательная деятельность в ДОУ была максимально эффективной, учитель-логопед, учитель-дефектолог и инструктор по адаптивной физкультуре работают в тесной взаимосвязи. Адаптивная программа по физкультуре для незрячих и плохо видящих детей включает развитие мелкой моторики рук, тактильных ощущений, зрительный тренинг. Развитию компенсаторных способностей способствует развитие координации, ориентировки и зрительного восприятия во время двигательной активности. Основополагающее значение имеет гимнастика глаз, что: стимулирует тонус и эластичность глазных мышц; улучшает кровоснабжение тканей органов зрения; снимает усталость зрительного аппарата; тренирует концентрацию внимания и координацию движений глаз. Глазную гимнастику с детьми всех возрастных групп выполняют систематически несколько раз в день. Упражнения должны длиться не более 3-5 минут. Специалисты по АФК должны обучить детей базовым упражнениям, которые можно будет выполнять повсеместно (во время игры, перед занятиями, на прогулке). Чтобы повысить зрительно-двигательную ориентацию, используется наглядность: физкультурное оборудование окрашено в яркие цвета, на нем есть красочные точки размером 5-30 мм. Дети получают пособия с метками, с помощью которых они могут точно воспроизводить действия. Особые метки на канатах, шнурах, гантелях, кеглях, мячах позволяют детям определять расстояние до предмета, ориентироваться в пространстве, правильно выполнять упражнения. Для этого предметы и оборудование должно быть ярким, а фон — светлым, чтобы малышам было легче следить зрением за объектом. Ребята легче воспринимают культуру движений, собственные движения и тело благодаря музыкальному воспитанию. Танцевально-двигательная терапия помогает ритмически согласовывать свои чувства и движения, творчески преобразовывать их.

#### **Адаптивная физкультура для детей с аутизмом.**

Малыши с расстройствами аутистического спектра нуждаются не только в накоплении знаний и получении навыков, их развитие нарушено, система смыслов нарушена, а потому они испытывают сложности с применением полученных умений и знаний на практике. В этом случае адаптивная физкультура должна быть направлена на осмысленное взаимодействие детей-аутистов с окружающим миром. Важно приобрести бытовые навыки, восстановить крупную и мелкую моторику, сформировать базовые предметные действия. Дети-аутисты двигаются иначе, чем остальные малыши: их походка порывистая и тяжелая, движения нелепы и неуклюжи, могут быть напряженно механическими и скованными, либо же вялыми, пластичность практически полностью отсутствует. На уроках адаптивной физкультуры специалисты сталкиваются с: раскачиванием всем телом; машущие движения пальцами, кистями и руками; однообразные движения головой, повороты; кружения, ходьба на цыпочках; нарушена мышечная работа и пространственная ориентация. Адаптивная физкультура является инструментом социализации личности, а также средством координации нарушений движений. Успех работы зависит от осознанности моторного обучения. Ребятам с аутизмом сложно выполнять движения согласно речевым инструкциям, потому что не может подчинить свои движения каким-либо своим командам. Именно поэтому занятия АФК для аутичных детей предполагают: развитие умения подражать и повторять, следуя примеру; получение навыков организации движений во внешнем и пространстве собственного тела; приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с детьми и взрослыми. Для этого специалисты по АФК предлагают три класса занятий: На ориентирование в пространстве тела; На перемещение во внешнем пространстве (прыжки, бег, скольжение, ползание и ходьба); На выполнение действий с предметами и без них. Во время занятий дошкольников учат воспринимать и копировать движения сначала головой, затем руками, кистями и пальцами, а после переходить на движения ногами и всем туловищем. Чтобы ребенок точно выполнял движения, внимательно наблюдал за инструктором, следует: четко и медленно комментировать движения, выполняя их; частично или полностью выполнять действия вместе с ребенком; просить ребенка

называть выполняемые движения; начинать с простых упражнений на перемещение и постепенно переходить к более сложным на преодоление и обход препятствий (хлопки в ладоши, махи руками, растирания рук или ног, наклоны туловища); развитие движений идет от туловища к рукам и ногам, от рук к ногам, от кистей к пальцам, а также по положению лежа на животе и спине, после — сидя и стоя; легкие движения выполнять в виде перемещений по прямой, а после переходить к направлениям по дуге или кругу; выполнять только одно или несколько упражнений в один момент, повторяя их; во время выполнения упражнений ритмично вести счет; чередовать упражнения, чтобы не утомить ребенка, дозировать нагрузку, побуждать малыша к действию, создавая интересные и увлекательные для него ситуации. Дошкольники должны научиться осознавать действия, которые они выполняют, уметь пояснить, зачем они делают и в какой последовательности будут выполнять упражнения. На занятиях АФК инструктору следует научить Я-концепции, а для этого все действия следует проговаривать от первого лица, чтобы у малышек сформировалось представление о себе. Конечной целью адаптивной физкультуры для детей с аутизмом является стремление и возможность самостоятельно выполнять упражнения без посторонней помощи; нормализация психофизического и физического состояния, успешная социализация.

### **Адаптивная физкультура для детей с ДЦП**

При детском церебральном параличе нарушения моторики формируют специфику физических упражнений. Скачать виды упражнений для занятий адаптивной физкультурой для детей с ДЦП. Нормализация мышечного тонуса. Необходимо подавить позотонические реакции, для этого применяют упражнения, которые формируют навык удерживать положение тела и регулировать части тела. 1. Движения выполняются с открытыми и закрытыми глазами, формированию мышечных чувств, нормализации базовых движений.

2 Помощь в становлении статокинетических рефлексов Упражнения на преодоление противодействия и сохранение равновесия, движения на качающейся плоскости, прыжки на батуте.

3 Стабилизация положения тела, восстановления мышечных чувств, закрепление навыка самостоятельной ходьбы и стояния Упражнения на приобретение двигательных навыков: бег, ходьба, лазание, ползание, прыжки, метание. Смотря на себя в зеркало, ребенок видит свои ошибки и принимает правильное положение тела.

4 Тренировка опороспособности, равновесия тела, координации элементарных и сложных движений Малоподвижные игры активизируют все виды активности: речевую, слуховую, зрительную, кинестетическую и двигательную. У малышек формируется зрительно-пространственное восприятие, схема движений и схема тела, тренируется координация и внимание.

5 Подвижные игры Подвижные игры ориентированы на развитие двигательных навыков, улучшение функций анализаторов. Используются игры с преодолением препятствий, с элементами метания, прыжков, бега и ползания.

6 Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения на разные части тела с дозированной нагрузкой, чтобы развить мышечную силу, координацию движений и подвижность в суставах. Проводятся с предметами или без них, с мячами, гимнастическим оборудованием или дополнительным грузом.

7 Упражнения для расслабления мышц Упражнения для расслабления мышц и дыхания, ориентирования в пространстве, удержания прямостоящего положения, равновесия, точности движений. Независимо от формы активности, двухлетки должны проводить в движении до двух с половиной часов в день, а дошколята трех-семи лет — до 6 часов. С детьми, страдающими ДЦП, проводятся занятия в нетрадиционной форме. Среди различных видов востребованы: Упражнения в сухом бассейне, который заполнен разноцветными шариками. Дети во время занятий имеют безопасную опору, однако могут свободно двигаться и чувствовать контакт с шариками, которые оказывают

стимулирующее и массажное действие. Таким образом развивается координация движений, двигательная активность и равновесие. В бассейне с шариками можно делать любые упражнения для укрепления мышц спины, функций рук и кистей, зрительно-моторную координацию. Гимнастика на фитболе или физиоролле (соединенных между собой гимнастических мячах), специальных мячах с ручками, мячах-стульях и прозрачных мячах с колокольчиками внутри. Подобные упражнения улучшают мышечный корсет, функции нервной системы и внутренних органов, двигательные навыки, положительно влияют на психо-эмоциональное состояние. Упражнения на батуте или матах позволяют развить пространственные отношения и вестибулярный аппарат. Используются прыжки с изменением положения тела, с поворотом, перекаты, кувирки и группировки. Музыкальное сопровождение позволяет детям с ДЦП совершенствовать чувства ритма. Инструктор может использовать аудиозаписи, традиционные и нетрадиционные музыкальные инструменты (например, барабан, бубен или ложки), коллективные хлопки или топание. Подходит ритмичное чтение стихов, пение. Произвольные движения дошколята могут выполнять в положении лежа или сидя.

**Примерный план взаимодействия  
учителя-логопеда и инструктора по физической культуре**

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Формы работы</b>
Развитие мелкой моторики и мимики	Гимнастика. Специально подобранные упражнения для рук	ОРУ для рук с использованием предметов. ОРУ комплексы с лентами, малым мячом, палками, кубиками и т.д.
Развитие речевого дыхания и голоса	Дыхательная гимнастика. Упражнения на укрепление голосового аппарата	Используются элементы дыхательной гимнастики. Проведении игр с использованием голоса, как звукового сигнала. Игры «Тихо, громко», «Далеко, близко», «Найди по голосу» и т.д.
Развитие артикуляционной моторики и звукопроизношения	Спортивные речёвки и считалочки, физкультминутки со словами и движениями	ОРУ на восстановление дыхания с выразительным механическими подражанием. В проговаривании девизов, речёвок и считалок, текстов к физкультминуткам. Выполнение упражнений «Трубочка», «Носик», «Щёки» и т.д.
Развитие фонематического восприятия	Проведение подвижных игр, развивающих фонематический слух, физкультминуток со словами	Использование подвижных игр со словами и проведение логоритмики. Игры: «Послушай и пройди», «Найди и назови» и т.д.
Формирование, активизация и развитие словаря по лексическим темам	Пополнение словаря спортивной терминологией	Использование терминологии во всех видах деятельности
Развитие грамматического строя речи	Закрепление полученных речевых навыков	Рассказывание правил игр, считалок. Проговаривание выполнения видов движений.
Развитие связной речи	Использование устной речи для изложения правил подвижных и спортивных игр. Описание двигательных творческих действий.	На всех видах занятий, развлечений и досугов; в свободной самостоятельной деятельности; во всех видах двигательной активности

**Примерный план взаимодействия  
Учителя-дефектолога и инструктора по физической культуре**

<b>Направление работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Формы работы</b>
Развитие мелкой моторики	Гимнастика. Специально подобранные упражнения для рук и глаз	ОРУ с предметами с включением зрения. ОРУ с лентами, малым мячом, палками, кубиками и т.д. ОВД – метание и бросание мяча.
Развитие зрительного восприятия	Соблюдение зрительных нагрузок	Упражнения в ходьбе по разноцветным дорожками и следам, по ориентирам, по площадке.
Развитие ориентировки в пространстве	Упражнения на координацию и согласованность движений рук, ног и глаз.	ОРУ с предметами. Подвижные и спортивные игры. ОВД - лазанье и равновесие.
Развитие социально бытовой ориентировки	Проведение игр и физкультминуток по темам	Использование знаний по ОБЖ в играх и развлечениях. Рассказывание правил игр, считалок и правил выполнения видов движений. В проведении развлечений и досугов; в свободной самостоятельной деятельности; во всех видах двигательной активности.

## **Цель**

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры. Формирование у детей навыков правильной осанки и создание мышечного корсета, профилактика плоскостопия, ШОП.

## **Задачи**

1. Диагностика отклонений в состоянии здоровья воспитанников.
2. Коррекция и профилактика нарушений осанки, плоскостопия, ШОП.
3. Формирование правильной осанки, выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.
4. Максимальное обеспечение двигательной активности детей на занятиях.
5. Воспитание в потребности занятий АФК, чувства ответственности за свое здоровье.
6. Повышение показателей здоровья воспитанников, за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий лечебными упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
7. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения .

## **Основные принципы реализации программы**

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.
2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
3. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
4. Принцип систематичности - реализация лечебно– оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

## **Основные участники реализации программы**

Воспитанники дошкольного образовательного учреждения. Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ. Основные направления программы

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей );
2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка);
3. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы занятий, проводимых в МДОУ, формы организации закаливания дошкольников, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

## **Этапы реализации**

*Подготовительный этап:*

Выбор темы в рамках здоровьесберегающих технологий.

Изучение методической литературы по предмету АФК.

Подбор дидактического материала, наглядного материала.

Подбор, составление комплексов лечебной физкультуры для детей старших, средних, подготовительных групп.

Изучение медицинских назначений врача-ортопеда, деление на подгруппы детей по назначениям.

Диагностика: проведение тестирования оценки эффективности СМС, СМЖ, динамометрия.

Разработка комплексов АФК для определенных групп детей: нарушение осанки, стоп терапия, ШОП, хатка-йога для детей дошкольного возраста, игровой стрейчинг, самомассаж, тренажерная гимнастика.

***Основной этап:***

Беседа с детьми о важности проведения физкультуры.

Отработка комплексов адаптивной физкультуры: стопотерапия, комплекс ШОП, самомассаж, комплекс профилактики нарушений осанки, тренажерная гимнастика (приложение).

Промежуточные тесты СМС, СМЖ.

***Итоговый этап: этап отражения полученных результатов***

Диагностика: оценка эффективности СМС, СМЖ, динамометрия.

Показательные занятия по АФК для родителей средних, старших и подготовительных групп.

## **2.7. Описание форм, способов, методов и средств реализации**

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 игр и 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 ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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;
- АФК;
- 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 игр и 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 в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную:

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности.

- **3-4 года**

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течении дня.

- **4-5 лет**

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течении дня.

- **5-6 лет**

- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций

- двигательная активность в течение дня.
- **6-7 лет**
- развивающая игровая деятельность
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений
- разные виды гимнастик
- закаливающие процедуры
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций
- двигательная активность в течение дня.

## **2.8. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Оценить результаты и эффекты реализации образовательных программ дошкольного образования – сложная задача. ФГОС не является основой оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся. Освоение образовательных программ не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Направленность образовательных программ дошкольного образования на возможные целевые ориентиры развития ребенка актуализируется вопрос мониторинга как целостного, системного механизма изучения и оценки разностороннего развития детей.

В ФГОС ДО четко обозначена задача - обеспечить развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей (пункт 2.1 ФГОС). Также требования стандарта к целевым ориентирам дошкольного образования конкретизируются при описании планируемых результатов освоения детьми образовательных программ с учетом их возрастных возможностей, индивидуальных различий, особенностей развития (пункт 2.11.1 ФГОС).

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

***Структура мониторинга включает в себя следующие этапы:***

- Определение объекта мониторинга, установление стандарта (эталона, норматива) и операционализация мониторинга (определение критериев, показателей и индикаторов).
- Сбор информации об объекте мониторинга посредством наблюдения за объектом и условиями его функционирования с применением комплексов методов диагностики.
- Интерпретация и комплексная оценка объекта на основе полученной информации и прогноз развития.
- Принятие решения об изменении деятельности.

Периодичность мониторинга 3 раза в год – в начале года, середине и конце учебного года обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированности методов. Периодичность позволяет не переутомлять воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

В начале учебного года (в сентябре) проводится основная первичная диагностика: выявляются стартовые условия, определяются достижения ребенка к этому времени, а также проблемы развития, для решения которых требуется помощь воспитателя. На основе этой диагностики воспитателем в сотрудничестве со специалистами определяются задачи работы, и проектируется образовательный маршрут ребенка на год.

В период между первичной и итоговой проводится промежуточная диагностика. Она проводится не со всеми детьми группы, а выборочно - лишь с теми, у кого проявляются существенные проблемы развития.

Целью проведения данной диагностики является оценка правильности выбранной в отношении ребенка стратегии образования, выявление динамики развития. В конце учебного года (в мае) проводится основная итоговая диагностика, по результатам которой оценивается степень решения воспитателями и специалистами детского сада поставленных задач и определяются перспективы дальнейшего проектирования педагогического процесса с учетом новых задач развития ребенка, опираясь на данные характеристики, соответствующие возрасту детей.

### **Методика определения уровня физических качеств и двигательных навыков детей 5 – 7 лет**

#### ***Быстрота***

В качестве тестового упражнения предлагается **бег на 30 м.**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» – взмах флажка (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### ***Нормативы для оценки результатов бега на скорость (30 м в с)***

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	м	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
6-7 лет	м	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

#### ***Ловкость***

Для определения ловкости можно использовать «**челночный**» **бег на 3 x 10 м.**

Для проведения методики размечают беговую дорожку длиной 10 м. Ребенок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» (воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

### **Нормативы для оценки результатов «челночного» бега 3 x 10 м (с)**

Возраст	Пол	Уровни физической подготовленности и оценка				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
5-6 лет	м	> 11,8	11,7-11,0	11,3-11,0	10,9-10,6	< 10,6
	д	> 12,0	12,0-11,7	11,5-11,2	11,1-10,8	< 10,0
6-7 лет	м	> 11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	< 10,8
	д	> 11,6	11,6-11,2	11,1-10,7	10,6-10,2	< 10,2

#### **Сила**

Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает мешочек с песком вдаль.

#### **Показатели степени сформированности навыков метания в даль**

1. Исходное положение:
  - стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;
  - правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах:
  - поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок;
  - одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – назад - в сторону;
  - перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».
3. Бросок:
  - продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
  - хлещущими движением кисти – бросить – предмет вдаль – вверх;
  - сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть
  - шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранения равновесия.

### **Нормативы для оценки результатов метания**

Возраст	Пол		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	м	пр.	9,8	7,9	4,4
		лев.	5,9	5,3	3,3
	д	пр.	8,3	5,4	3,3
		лев.	5,7	4,7	3,0
6-7 лет	м	пр.	13,9	10,0	6,0
		лев.	10,8	6,8	5,0
	д	пр.	11,8	8,3	5,5
		лев.	8,0	5,6	4,6

### ***Сила нижних конечностей***

#### **Прыжок в длину с места**

Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно, на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат.

#### **Показатели степени сформированности навыков прыжка в длину с места**

##### 1. Исходное положение:

- ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед;
- руки свободно отведены назад.

##### 2. Толчок:

- двумя ногами одновременно (вверх – вперед);
- выпрямление ног;
- резких мах руками вперед – вверх.

##### 3. Полет:

- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;
- движение рук вперед – вверх.

##### 4. Приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

### ***Нормативы для оценки результатов прыжков в длину с места (см)***

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	м	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
6-7 лет	м	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

### ***Гибкость***

Гибкость оценивается при помощи упражнения – **наклон вперед**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

### **Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)**

Возраст	Пол	Уровни физической подготовленности и оценка				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
5-6 лет	м	< 1	+1-2	3-7	9-10	> 10
	д	< 2	2-4	5-9	10-13	> 13
6-7 лет	м	< 2	+2-3	4-8	9-11	> 11
	д	< 1	4-8	9-14	15-18	> 18

#### **Силовые качества (дальность броска набивного мяча из-за головы стоя)**

Бросок мяча выполняется от точки отсчета:

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой. Бросок выполняется резким движением вперед. Оценивается лучший результат из двух попыток.

### **Нормативы для оценки результатов в наклоне вперед (см)**

Возраст	Пол	Уровни физической подготовленности и оценка				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
5-6 лет	м	1,7 м	1,75 м	1,85 м	1,9 м	2,0 м
	д	1,5 м	1,55 м	1,75 м	1,8 м	1,9 м
6-7 лет	м	1,8 м	1,9 м	2,5 м	2,8 м	3,5 м
	д	1,2 м	1,5 м	2,0 м	2,5 м	3,3 м

#### **Оценка результатов показателей физических навыков**

Наряду с количественными показателями, оценивается и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки зависит от возраста ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку: «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов – в баллах

Оценка уровня развития:

**1 балл** – низкий уровень развития – требуется внимание специалиста;

**2 балла** – уровень развития ниже среднего – требуется корректирующая работа педагога

**3 балла** – средний уровень развития

**4 балла** – уровень развития выше среднего

**5 баллов** – высокий уровень развития

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д. Результаты оцениваются по пятибалльной системе. Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Обследование проходит по методике «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М. А.

В документах, посвященных модернизации российского образования, ясно выражена мысль о необходимости смены ориентиров образования с получения знаний и реализации абстрактных воспитательных задач - к формированию универсальных способностей личности, основанных на новых социальных потребностях и ценностях. Достижение этой цели прямо связано с индивидуализацией образовательного процесса, что вполне осуществимо при организации работы по индивидуальным образовательным маршрутам.

В практике, процесс обучения и воспитания в основном, ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Это ставит перед воспитателями, логопедами, психологами дошкольного образовательного учреждения задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуального образовательного маршрута (далее – ИОМ). Индивидуализация обучения, воспитания и коррекции направлена, прежде всего, на преодоление несоответствия между уровнем, который задают образовательные программы, и реальными возможностями каждого воспитанника.

**Индивидуальный образовательный маршрут** - это структурированная программа действий педагога на некотором фиксированном этапе работы; это замыслы педагога относительно его собственного продвижения в образовании, оформленные и упорядоченные им, готовые к реализации в педагогических технологиях и в педагогической деятельности.

Наряду с понятием «индивидуальный образовательный маршрут» существует понятие **«индивидуальная образовательная траектория»** (Г.А. Бордовский, С.А. Вдовина, Е.А. Климов, В.С. Мерлин, Н.Н. Суртаева, И.С. Якиманская и др.). Обладающее более широким значением и предполагающее несколько направлений реализации: содержательный (вариативные учебные планы и образовательные программы, определяющие индивидуальный образовательный маршрут); деятельностный (специальные педагогические технологии); процессуальный (организационный аспект).

При проектировании ИОМ специалисты и педагоги дошкольного учреждения ориентируются на образовательные потребности, индивидуальные способности и возможности воспитанника.

Маршрут создается с целью максимальной реализации образовательных и социальных потребностей детей и рассчитан на детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, и на детей с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных маршрутов развития детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования; детей, с ограниченными возможностями здоровья, мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

**3. Организационный раздел Программы**  
**3.1. Двигательный режим детей в течение дня**  
**Младший дошкольный возраст**

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность - 8 – 10 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Прогулка: - дневная - вечерняя	Ежедневно, длительность – 1 – 1,5 часа Ежедневно (в осенне-весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 3 - 5 мин.
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -15 мин.
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность - 15 мин.
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: - Неделя Здоровья - Зимние каникулы - Физкультурный досуг	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 1 раз в месяц, длительность - 25 мин.
13.	Дополнительные занятия (вне ДОУ): - спортивные секции - танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин.
14.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи: - домашнее задание; - физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении; - участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада; - привлечение родителей к оформлению спортивно-развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

*Средний дошкольный возраст*

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность - 8 – 10 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Прогулка: - дневная - вечерняя	Ежедневно, длительность – 1,5 - 2 часа Ежедневно (в осенне - весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 3 - 5 мин.
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -20 мин.
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность - 20 мин.
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: - Неделя Здоровья - Зимние каникулы - Физкультурный досуг	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 1 раз в месяц, длительность - 25 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) - спортивные секции - танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин.
14.	Совместная физкультурно - оздоровительная ДОУ и семьи: - Домашнее задание - Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении - Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада - Привлечение родителей к оформлению спортивно-развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

**Старший дошкольный возраст**

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность – 10 – 12 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность – 5 – 7 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Дневная прогулка: - походы в лес, парк - целевая экскурсия - вечерняя прогулка	Ежедневно, длительность – 1,5 – 2 часа 1 раз в квартал 1 раз в месяц Ежедневно (в осенне-весенний период), дл. – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 5 - 7 мин.
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность в старш. гр.- 25 мин., подгот. гр. – 30 мин.
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность в старшей группе - 25 мин., подготовительной – 30 мин.
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в зале и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: - Неделя Здоровья - Зимние каникулы - Неделя безопасности - Физкультурный досуг - Физкультурные праздники на открытом воздухе - Игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных кл.	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 3 декада марта - месяца 1 раз в месяц, длительность – 35 – 40 мин. 2 раза в год, длительность 45 – 50 мин.  1 – 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность не более 50 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) - спортивные секции - танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 35 - 40 мин.
14.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи: - домашнее задание; - физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОО; - участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада; - привлечение родителей к оформлению спортивно - развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

### 3.2. План организации активного отдыха с детьми

<b>Дата</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Возрастные группы</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веселые старты «Осенний марафон»</li> <li>2. Тур. Поход за территорию ДОУ «Мы туристы»</li> <li>3.</li> </ol>	<p>Старшие, подготовительные Старшая группа №9</p> <p>Старшая группа №9</p>	Инструктор ФК, воспитатели
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Неделя Здоровья</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры-эстафеты «Зов джунглей»</li> <li>2. Городские соревнования «Зигзаг удачи».</li> </ol>	<p>Старшие группы №9. 10</p> <p>Подготовительные группы</p>	Инструктор ФК, воспитатели, специалисты
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивное развлечение - «В стране Светофории»</li> <li>2. «Походы выходного дня»</li> </ol>	<p>Подготовительные группы</p> <p>Старшая группа №9</p>	Инструктор ФК, воспитатели
<b>Январь</b>	<p><b>Зимние каникулы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные соревнования «Мы мороза не боимся!»</li> <li>2. Шашечный турнир «Юные шашкисты».</li> <li>3. Соревнования по пионерболу</li> </ol>	<p>Старшие гр.</p> <p>Подготовительные гр.</p>	Инструктор ФК, воспитатели,
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развлечения, посвящённые дню защитников Отечества «Папа – гордость моя»</li> <li>2. Спортивная игра «Зарница»</li> <li>3. Городские соревнования «Папа и мы - спортивны и сильны!»</li> </ol>	<p>Старшие группы</p> <p>Подготовительные группы 2,8,9 группы</p>	Инструктор ФК, музыкальные руководители
<b>Март</b>	<p><b>Неделя безопасности</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Городские соревнования «Пожарные на учениях»</li> <li>2. Музыкально-спортивный праздник «Проводы зимы»</li> <li>3. Городские соревнования «Лыжня дошколят-2019»</li> </ol>	<p>Подготовительные гр.</p> <p>Старшие гр. Все группы</p> <p>Подготовительные группы</p>	Инструктор ФК, воспитатели, музыкальные руководители
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Патриотическая игра «Зарница»</li> <li>2. «Мы идем в поход»</li> </ol>	<p>Подготовительные группы</p> <p>Старшие группы</p>	Инструктор ФК, воспитатели
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально – спортивный праздник «Да здравствуют дети на всей планете!».</li> <li>2. Зелёный десант</li> </ol>	<p>Все группы</p> <p>9 группа</p>	Инструктор ФК, воспитатели, музыкальные руководители
<b>Июнь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Городские соревнования «Легкоатлетическая олимпиада»</li> </ol>	<p>Подготовительные группы</p>	Инструктор ФК, воспитатели.

**3.3. План работы с родителями  
инструктора по физической культуре Давыдовой Н.В.**

<b>Направление деятельности</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Месяцы</b>	<b>Группы</b>
I. Информационно – аналитическое	1.Круглый стол для родителей в старшей группе «Организация детского питания».	октябрь	Старшая №9
	2. Анкетирование по теме «Здоровый образ жизни в семье»	ноябрь	Подготовительные
II. Наглядно – информационное (пропаганда педагогических знаний)	1. Папка – передвижка «Мониторинг физических качеств ребенка»	октябрь, май	старшие, Подготовительные
	2. Оформление стенда Пропаганда ЗОЖ в семье и ДОУ Фитбол гимнастика в ДОУ и дома.	сентябрь	Старшие
	3. Альбом «Наши семейные спортивные достижения»	май, июнь	Подготовительные
	4. Фотогазета «Отдыхаем всей семьей»	ноябрь	Старшая группа №9
III. Познавательное	1. Родительское собрание «Коррекционная работа по физической культуре »	Сентябрь, октябрь	Старшие группы №9, 10
	2. Родительское собрание «Физическая готовность к школе», результаты мониторинга.	апрель	подготовительные
	3. Поход на стадион Динамо	январь	Старшие
	4. Открытые занятия по ЛФК	апрель	Старшие группы №9, 10, 2 Подгот. 4, 8.
	5. Открытые занятия «День открытых дверей»	декабрь	все
	6.. Совместные «Походы выходного дня»	январь	Группа №9
	7.Развлечение ««Мы идем в поход»	Март, апрель	Старшая группа №9
	8.Консультации для родителей: «Значение режима в воспитании детей», «Физическое развитие ребенка в семье».	весь год (по записи)	все группы
	9. Спортивное развлечение «Зов Джунглей»	ноябрь	старшие группы
	10.Городское спортивное развлечение, посвященное Дню Защитника Отечества «Папа – гордость моя»	февраль	подготовительные группы
	11. Городской спортивный конкурс «Зигзаг удачи», посвященный дню матери	ноябрь	Подготовительные группы
	12. Городские соревнования «Лыжня дошколят – 2018»	февраль	подготовительные

### 3.4. План консультативной работы с педагогами

<b>Дата</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Тематика</b>
<b>Сентябрь</b>	Диагностика	Обследование детей
<b>Октябрь</b>	Собеседование с воспитателями и специалистами дошкольных групп на ПМК ДОУ	Результаты обследования детей по уровню физической подготовленности детей
<b>Ноябрь</b>	Участие в творческой группе городского ресурсного центра	Показ презентаций «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ для детей с НЗ»
<b>Декабрь</b>	Мастер-класс для воспитателей ясельных групп: «Проведение физкультурных занятий для детей ясельных групп»	Показ физкультурного занятия (ясельная группа №1)
<b>Январь</b>	Консультация для педагогов логопедических групп	Коррекционно-оздоровительная гимнастика для детей с нарушением речи
<b>Февраль</b>	Консультация для педагогов младших групп	Тема: «Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей»
<b>Март – апрель</b>	Консультация для воспитателей старших групп	Пропаганда ЗОЖ в ДОУ и семье
<b>Май</b>	Сообщение на итоговом педсовете	Результаты физкультурно-оздоровительной работы с детьми за учебный год. Летняя оздоровительная работа Перспективы на следующий учебный год

### 3.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Обеспеченность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

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

#### ***Физическое развитие (оборудование)***

#### ***Физкультурный зал***

##### 1. Оборудование для физкультурных занятий:

- Шведская стенка – 1 шт.
- Лестница-стремянка деревянная – 1 шт.
- Приставная доска – 1 шт.
- Приставная лестница – 2 шт.
- Горка деревянная – 1 шт.
- Доски разные – 9 шт.
- Доска ребристая – 1 шт.
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Дуги для подлезания – 12 шт.
- Стойки – 4 шт.
- Маты гимнастические – 10 шт.
- Мячи резиновые – 54 шт.
- Мячи баскетбольные – 2 шт.
- Обруч – 24 шт.
- Палки гимнастические – 35 шт.
- Шнуры-косички – 10 шт.
- Канаты для перетягивания – 3 шт.
- Скакалки – 25 шт.
- Флажки – 40 шт.
- Мешочки с песком - 30 шт.
- Сетка (баскетбольная, волейбольная, теннисная) – 9 шт.
- Ракетки для бадминтона - 5 пар
- Кегли – 20 шт.
- Кубики – 36 шт.
- Городки – 6 шт.
- Ленточка на кольцах – 15 шт.
- Массажеры (разные) – 28 шт.

- Секундомер – 4 шт.
- Качели деревянные – 4 шт.
- Булавы - 4 шт.
- Диски «Здоровье» - 7 шт.
- Тарелки «летающие» - 5 шт.
- Лыжи – 20 пар
- Лыжи бутафорские (из бутылок) – 6 пар
- Снегоступы – 4 пары
- Клюшки – 10 шт.
- Шайба – 20 шт.
- Гантели – 40 шт.
- Санки –одеяла – 10 шт.
- Туннель для пролезания – 2 шт.
- Разноцветный круг – 1
- Мишень напольная – 2 шт.
- Флажки на веревке – 10 шт.

### **Тренажерный зал**

#### Оборудование для занятий:

- Сухой бассейн с наполнителями (мячи) – 400 шт.
- Велотренажер – 2 шт.
- Тренажёры детские разные 8 шт.
- Самокат – 2 шт.
- Тренажеры для ног дисковые - 2 шт.
- Аппликатор Кузнецова – 20 шт.
- Доска тренажер – 1 шт.

## **3.6.Социальное партнерство с родителями детей**

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

## **СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

## **СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

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.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

### **3.7. Учебно-методическое обеспечение по организации физкультурных занятий**

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С Комаровой, М.А Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2015
2. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду» под редакцией Л.И. Плаксиной. М.: Издательство «Экзамен», 2003
3. «Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л.В. Лопатиной. СПб ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2014
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2015
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2015
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2015
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2015
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. М.: Мозаика-Синтез, 2015
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. М., Мозаика - Синтез, 2015
10. Л.С.СековецКоррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения Нижний Новгород, Издатель Ю.А.Николаев 2001г.
11. Хабарова Т.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Методическое пособие к программе «Парма», 2003
12. Шевченко Л.Е.Содержание и методика коррекционной работы средствами физического воспитания со старшими дошкольниками с задержкой психического развития. Майкоп,1999

### **Учебно- методическое обеспечение по организации занятий АФК**

1. Латохина Л.И. Хатка-йога для детей. М.: Просвещение, 1993
2. Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников. М.: ДДТ, 2010
3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательныйигротренинг для дошкольников. С-Пб.: ТС СФЕРА, 2009
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 2002
5. "Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ" под редакцией О. Н. Моргуновой, 2005 г., М.: Мозаика-Синтез,

## Приложения

### 1. Перспективный план на год (динамика развития основных движений по блокам) старшая группа

Дата, Название блока	Время проведения Основные движения	Базовая программа «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. В.А. Васильевой»	НРК	Компонент ДОУ
Сентябрь	<u>I – IV недели</u> Диагностика уровня физической подготовленности детей на начало года			
Октябрь «Школа мяча»	<u>I неделя</u> Бросание и ловля мяча. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой.	<u>Задача:</u> Учить детей отбивать мяч левой и правой рукой, координировать движения. закреплять виды спорта	«Игра в царя» <u>Цель:</u> Учить точности попадания в движущуюся цель. Закреплять названия животных: ворон, сорока, теленок и т.д. на коми языке	Отбивание мяча фиксирующим эластичным шнуром, без касания его земли.
	<u>II неделя</u> Бросание и ловля по кругу, работа в парах: бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди)	<u>Задача:</u> учить детей работать в парах, выполнять бросок мяча разными способами		
	<u>III неделя</u> Метание мяча в вертикальную цель, метание мешочков с песком в прямом направлении. Бросание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	<u>Задача:</u> Учить сочетать замах с броском при метании в прямом направлении. Обработка броска мяча через сетку	«Перебрось – поймай» <u>Цель:</u> Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу.	

	<p><u>IV неделя</u> Ведение мяча на месте, в движении. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Элементы баскетбола.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей вести мяч в ходьбе; забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. Элементы баскетбола</p>		<p>Перебрасывание фиксированного эластичным шнуром мяча из одной руки в другую</p>
<p><b>Ноябрь</b>  Лазанье, ползанье, ходьба, равновесие  «Шустрые удавчики»  «Эквилибристи»</p>	<p><u>I неделя</u> Ползанье на четвереньках «змейка». Подползание под дугу, прямо, боком. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом. Ходьба по брускам.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей подползать под дугу разными способами. Закреплять умение ходить легко, по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Закрепление зимних видов спорта</p>	<p>«Кто засмеялся» <u>Цель:</u> Учить детей играть в команде, не разрывать цепь. Четко произносить речевку. Соблюдать правила игры.</p>	<p>Ползанье на четвереньках к неподвижному предмету, сосредотачивая на нем взор</p>
	<p><u>II неделя</u> Ползанье по гимнастической скамейке на четвереньках. Лазанье по шведской стенке прямым ходом. Ходьба «петушок», на носках перешагивая предметы. Удержание равновесия стоя на кубе, с закрытыми глазами.</p>	<p><u>Задача:</u> Закреплять ходьбу «Петушок» на носках, перешагивая предметы. Учить лазать по гимнастической стенке прямым ходом. Подвижная игра (П/и): «Мышеловка» <u>Цель:</u> Учить детей играть в команде, четко произносить речевку, выполнять правила игры.</p>		
	<p><u>III неделя</u> Перелезание с пролета на пролет шведской стенке. Подтягивание на руках по наклонной доске. Ползание по пластунски «крокодил». Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая мяч перед собой. Ходьба по скамейке в присядке, полуприсяде.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет, по пластунски «крокодил». Закреплять умение в ходьбе по гимнастической скамейке выполняя задания</p>	<p>«Маленький воробушек» <u>Цель:</u> Учить детей правильно, интересно и качественно изображать движения «большого воробушка»</p>	

	<p><u>IV неделя</u>  Ползание между рейками лестницы. Подтягивание по гимнастической скамейке руками на животе и спине. Ходьба приставным шагом, спиной вперед, «гусиным» шагом. Удерживание равновесия стоя на большом набивном мяче.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить подтягиваться на гимнастической скамейке руками лежа на животе и спине. Закреплять ходьбу приставным, «гусиным» шагом. Удерживать равновесие на большом набивном мяче.  П/и: «Мы разведчики»  <u>Цель:</u> учить детей ползать по пластунски. Четко попадать в движущуюся цель</p>		<p>Ползание за движущимся предметом, прослеживая его движения взором в ограниченном пространстве 2 x 2 по прямой, змейкой</p>
<p><b>Декабрь</b>   Прыжки, Бег «Азбука кузнечика»</p>	<p><u>I неделя</u>  Прыжки с упора, из обруча в обруч, с низкого приседа, боком. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием колен, змейкой по ориентирам, боковым и прямым галопом.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей прыгать с разных исходных положений, из обруча в обруч. Закреплять умения бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры; закреплять разные виды бега.</p>	<p>«Мышь в угол»  <u>Цель:</u> Учить четко соблюдать правила игры, использовать считалки при выборе ведущего. Продолжить учить точности, ловкости, быстроте реакции</p>	
	<p><u>II неделя</u>  Прыжки из обруча в обруч, в длину с места на гимнастический мат, запрыгивание на куб (30 см.). Бег с ускорением, с изменением темпа, в рассыпную, по наклонной доске, бег между предметами.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить прыгать в длину, в высоту правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, правильно приземляться на мягкое покрытие. Закреплять разные виды бега.  П/и: «Хитрая лиса»  <u>Цель:</u> Учить детей четко выполнять правила игры. Бегать в разных направлениях. Салить только по плечу, не хватать за одежду</p>		<p>Прыжки на двух ногах по размеченной дорожке (расстояние 2-3 м).</p>

	<p><u>III неделя</u> Прыжки в длину с разбега, в глубину через скамейку, через канат с продвижением в перед. Бег по диагонали, перепрыгивая препятствия, оббегая предметы. Бег с остановкой по сигналу.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей прыгать в длину с разбега, правильно приземляться, сохранять равновесие при приземлении. Закрепить разные виды бега.</p>	<p>«В медведя» <u>Цель:</u> Закреплять знакомые слова на коми языке: медведь, ягоды. Учить быстроте реакции, ловкости, играть сообща</p>	
	<p><u>IV неделя</u> Прыжки в высоту, в высоту с разбега с зажатыми предметами между ног. Прыжки через короткую скакалку. Бег с препятствиями, по доске, через центр зала.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей прыгать через короткую скакалку. Прыгать в высоту с разбега. Сохранять равновесие при приземлении</p>		<p>Прослеживание взором за вращением короткой и длинной скакалки</p>
<p><b>Январь</b>  Повторение</p>	<p><u>I и II недели</u> Зимние каникулы</p>	<p>Закрепить разные виды бега  Каникулы (активный отдых)</p>	<p>«Кто засмеялся» <u>Цель:</u> Учить детей играть в команде, не разрывая цепь. Четко произносить речевку, соблюдать правила игры.</p>	
	<p><u>III и IV недели</u> Закрепление основных движений выученными за I квартал в играх- эстафетах, подвижных играх и на занятиях.</p>		<p>«Стой олень» <u>Цель:</u> Закреплять коми слова олень (кӧр), хоррей. Учить детей бегать в разных направлениях, увертываться, аккуратно пользоваться хорреем.</p>	

<b>Февраль</b>  Школа мяча, спортивные игры с мячом	<u>I неделя</u> Элементы баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, забрасывание мяча в корзину, передача по кругу, работа в парах, тройках, стойка баскетболиста.	<u>Задача:</u> Закрепить элементы баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, забрасывание мяча в корзину. Учить правильной стойке баскетболиста	«Ловля оленей» <u>Цель:</u> Соблюдать и знать правила игры. Учить бросать мяч только по сигналу, только в ноги играющих.	
	<u>II неделя</u> Элементы волейбола: стойка волейболиста, работа с мячом в движении на месте, броски через сетку.	<u>Задача:</u> Учить детей элементам волейбола: работа с мячом через сетку		
	<u>III неделя</u> Городки. Стойка игрока, правила обращения с битой, бросок биты, постройка фигур (рюхи)	<u>Задача:</u> Учить детей элементам городков: стойка игрока, правила обращения с битой, бросок биты постройка фигур	«Перебрось и поймай» <u>Цель:</u> Учить детей перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, снизу, от груди	
	<u>IV неделя</u> Закрепление всех видов работы с мячом: на месте, в движении, индивидуально, в парах, группой.	<u>Задача:</u> Закрепление всех видов работы с мячом		

<p><b>Март</b></p> <p>Ползание, лазание, ходьба, равновесие. Развитие физических качеств: гибкость, сила</p>	<p><u>I неделя</u> Перелезание через лестницу-стремянку. Чередование подлезания с перешагиванием реек лестницы, приподнятых с обоих концов над полом. Лазание по шведской стенке. Повтор разных видов ходьбы.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей перелезать через лестницу-стремянку. Закреплять умение лазания по шведской стенке. Закреплять разные виды ходьбы</p>	<p>«Медвежата» <u>Цель:</u> Учить детей быстро передвигаться на четвереньках. Выполнять движения только по сигналу</p>		
	<p><u>II неделя</u> Развитие силы – отжимание, силовые упражнения: эспандеры. Различные виды висов на перекладине: на прямых руках, согнутых, вис на канате, турниках. Различные виды ходьбы.</p>	<p><u>Задача:</u> Развивать силу рук – отжимание, работа с эспандерами, на турниках. Закрепление различных видов ходьбы. <u>П/и:</u> «Гуси лебеди» <u>Цель:</u> Учить четко выполнять правила игры, не поддаваться во время перебежек</p>			
	<p><u>III неделя</u> Подтягивание на турниках, лазание по канату. Ходьба по ограниченному пространству по обозначенному пути, карты схемы.</p>	<p><u>Задача:</u> Закреплять умение детей работать на тренажерах, турниках. Учить лазанию по канату. Учить пользоваться картами – схемами.</p>	<p>«Маленький воробушек» <u>Цель:</u> Учить детей правильно, интересно и качественно изображать движения</p>		
	<p><u>IV неделя</u> Упражнения на развитие гибкости. Работа в парах: тени-толкай, кто кого перетянет. Сохранение равновесия стоя на больших и малых кубках, больших и малых набивных мячах. Закрепление всех видов ходьбы, ползания и лазания в эстафетах, играх.</p>	<p><u>Задача:</u> Развивать гибкость тали – толкай. Сохранять равновесие на больших и малых набивных мячах. Учить новым играм – эстафетам с использованием ходьбы, бега, ползания и лазания</p>	<p>«большого воробушка»</p>		

<b>Апрель</b>  Спортивные игры с элементами бега и прыжков	<u>I неделя</u> Прыжки через короткую. длинную скакалку: переступанием, проследи за скакалкой, прыжки на удар скакалки, прыжки без остановки до 10 раз. Бег на скорость 30 м, бег на выносливость 120 м, оздоровительный бег на улице.	<u>Задача:</u> Учить детей прыжкам через короткую и длинную скакалку разными способами. Закрепить разные виды бега.	«Рыбалка» <u>Цель:</u> Учить детей перепрыгивать через длинную скакалку (удочку). Воспитывать ловкость, быстроту	Прыжки на одной ноге на месте продвигаясь вперед с использованием опоры для рук
	<u>II и III недели</u> Игры эстафеты с использованием прыжков и бега и других видов основных движений.	<u>Задача:</u> Закреплять основные движения: прыжки и бег в играх – эстафетах	«Мышь в угол» <u>Цель:</u> Учить четко соблюдать правила игры, использовать считалки при выборе ведущего. Продолжить учить точности, ловкости, быстроте реакции	
	<u>IV неделя</u> Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку: с помощью воспитателя, без помощи воспитателя, по одному, по две. Бег в разном темпе, направлении.	<u>Задача:</u> Закреплять умение детей прыгать через короткую, длинную скакалку. Закреплять разные виды бега.		Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см) боком (держась при необходимости за опору)

<b>Май</b>	<u>I и II недели</u> Закрепление всех основных движений выученных за учебный год. Игры эстафеты, спортивные игры: баскетбол, городки, элементы волейбола, спортивные упражнения.	<u>Задача:</u> Закреплять все основные движения выученных за год в играх – эстафетах. Спортивные игры: баскетбол, городки. Элементы волейбола.	«В салки» <u>Цель:</u> Учить детей соблюдать правила. Пятнать игроков, произносить слово «тым». Для достижения большого количества в эстафету играют одни мальчики или девочки.	
	<u>III и IV недели</u> Диагностика уровня физической подготовленности детей на конец года		«Ловля оленей» <u>Цель:</u> Соблюдать и знать правила игры. Учить бросать мяч только по сигналу, только в ноги играющих.	

**2.Перспективный план на год(динамика развития основных движений по блокам)  
подготовительная группа**

Дата, Название блока	Время проведения  Основные движения	Базовая программа «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. В.А. Васильевой»	НРК	Компонент ДОУ
<b>Сентябрь</b>	<u>I – IV недели</u> Диагностика уровня физической подготовленности детей на начало года			
<b>Октябрь</b>  «Школа мяча» спортивная игра пионербол	<u>I неделя</u> Работа с мячом: отбивание мяча от пола правой, левой рукой, одновременно, поочередно. Работа в парах: перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, из положения сидя, через волейбольную сетку. Бросание набивных мячей друг другу (масса – 1 кг).	<u>Задача:</u> Продолжить учить детей отбивать мяч от пола правой, левой руками, одновременно, поочередно. Учить работать в паре с сеткой. Закреплять бросок набивного мяча	«Ловля оленей» <u>Цель:</u> Учить детей бросать мячи по очереди, в движущуюся цель. Игру начинать и заканчивать только по сигналу. Мяч бросать только в ноги игроков	Пропедевтика: перебрасывание мяча фиксированного эластичным шнуром. Поза волейболиста.
	<u>II неделя</u> Работа с волейбольной сеткой: перебрасывание мяча друг другу через сетку: из-за головы, снизу от груди. Бросание мяча через сетку скрестно. Постановка блоков: руки вверху, снизу. Подготовка пальцев рук и приему мяча.	<u>Задача:</u> Продолжать учить работать с баскетбольной сеткой. Подготовка пальцев рук к приему мяча. Учить самостоятельно следить за физкультурным инвентарем. Развивать ориентировку в пространстве.		Пропедевтика: прослеживание за мячом во время броска сосредотачивая взор на мяча в момент касания пола.

	<p><u>III и IV недели</u> Игра пионербол: деление на команды, приветствие, построение на игровом поле, смена, правила игры. Игра в пионербол.</p>	<p><u>Задача:</u> Учить детей спортивным играм – волейбол, пионербол. Познакомить с правилами игры</p>	<p>«В щит и мяч» <u>Цель:</u> Учить детей строго соблюдать правила игры.учить правильно и точно отбивать мяч палкой (битой), попадать в щит (мишень)</p>	
<p><b>Ноябрь</b>  Ходьба, равновесие, лазание, ползание  «Шустрый удавчики»</p>	<p><u>I неделя</u> Ходьба обычная, на носках, пятках, с разным положением рук, в разных направлениях, к колонне по одному, по двое. Ходьба по гимнастической скамейке, подтягивание на руках. Строевые упражнения</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать технику ходьбы, координацию движений, соблюдать заданный темп. Продолжать учить сохранять равновесие на гимнастической стенке. Поддерживать интерес к физкультуре и спорту. Учить быстро перестраиваться на месте, выполнять упражнение ритмично</p>	<p>«Ёма» <u>Цель:</u> Закрепить и объяснить детям происхождение слова «ёма» (баба-яга). Учить четко соблюдать правила игры, правильно пользоваться специальными метками</p>	
<p>«Эквилибристи»</p>	<p><u>II неделя</u> Ходьба в разных направлениях, в сочетании с другими видами движений. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа используя перекрестное и одноименное движение рук.</p>	<p><u>Задача:</u> Закреплять умение сохранять правильную осанку в различных видах ходьбы. Продолжить учить лазанью по гимнастической стенке в разных темпах. Развивать координацию движения и ориентировку в пространстве. П/и: Репа и ров» <u>Цель:</u> Учить детей ориентировке в пространстве, правильно выполнять команды воспитателя. Закреплять строевые упражнения, повороту право, лево, кругом</p>		<p>Пропедевтика: ходьба в колонне по одному, по двое, по трое по зрительным и звуковым ориентирам. Пропедевтика: переступание вправо, влево по перекладине гимнастической лестницы.</p>

	<p><u>III неделя</u>  Ходьба «гусиным» шагом, в полуприсядке.  Прелезание в обруч разными способами.  Лазанье гимнастической лестнице, перелезание с пролета на пролет.  Ходьба по гимнастической скамейке боком, приседания на двух ногах, с остановкой перешагивая предмет</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать разные виды ходьбы. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки. Закрепить умение выполнять задания на гимнастической скамейке.  Продолжить учить самостоятельно организовать подвижные игры  П/и: «Охотники и зайцы»  <u>Цель:</u> Учить метать мешочек с песком в движущуюся цель (зайцев), стараясь попадать в ноги. Четко выполнять правила игры, играть только по команде</p>	<p>«Воробей»  <u>Цель:</u> Учить координации движений, ориентировке в пространстве, узнавать по голосу.  Ориентироваться в большом пространстве с закрытыми глазами</p>	<p>Пропедевтика:  Лазанье по гимнастической лестнице с использованием зрительных ориентиров (метки).</p>
	<p><u>IV неделя</u>  Ходьба в рассыпную, «петушок», ходьба по кругу, по прямой с поворотами по зрительным и звуковым сигналам.  Ползание на животе по гимнастической скамейке опираясь на предплечья.  Подпрыгивание на двух ногах стоя на скамейке, при необходимости держась за опору. Сохранение равновесия стоя на больших и малых набивных мячах.</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать различные виды ходьбы.  Сохранение равновесия во время прыжка на гимнастической скамейке, стоя на набивных мячах.  Учить придумывать собственные варианты подвижных игр.  П/и: «Паук и мухи»  <u>Цель:</u> Учить выполнять правила игры, придумывать новые варианты игры</p>		

<p><b>Декабрь</b></p> <p>Прыжки, бег, метание</p> <p>«Азбука кузнечика»</p>	<p><u>I неделя</u></p> <p>Бег обычный, на носках, мелкими и широкими шагами. В колонне по одному, по двое.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из обруча в обруч, через 5-6 набивных мячей, последовательно через каждый.</p>	<p><u>Задача:</u> Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге, бег в парах. Закрепить умение прыгать на двух ногах, из обруча в обруч, через набивные мячи.</p> <p>Воспитывать организованность, самостоятельность, решительность. Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p>	<p>«У столба» (сюръядорын)</p> <p><u>Цель:</u> Учить детей уворачиваться от «хранителя» столба, не поддаваться. Развить ловкость. Быстроту, выдержку</p>	<p>Пропедевтика: прыжки на месте, держась за спинку стула, за перекладину гимнастической лестницы. Вправо, влево, держась за опору.</p>
	<p><u>II неделя</u></p> <p>Бег с различными заданиями по зрительным и звуковым ориентирам, в чередовании с ходьбой. Бег на скорость 30 м.</p> <p>Прыжки вверх из глубокого приседа, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. Прыжки с высоты 40 см.</p> <p>Метание в вертикальную и горизонтальную цель (с расстояния 4-5 м); метание в движущуюся цель</p>	<p>Совершенствовать умение соблюдать заданный темп в беге.</p> <p>Учить прыжкам вверх с глубокого приседа. Развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Поддерживать интерес к отдельным достижениям в области спорта. Учить координировано метать мешочек с песком на дальность.</p> <p>П/и: Земля и небо»</p> <p><u>Цель:</u> Учить детей слушать и правильно выполнять команды. Выполнять прыжок только когда «удочка» приблизится.</p>		<p>Пропедевтика: бег на месте в разном темпе.</p> <p>Пропедевтика: прыжки вправо, влево держась за опору.</p>

	<p><u>III неделя</u> Бег с различными заданиями; из разных п.: с низкого, высокого старта, по диагонали. Прыжки в длину с места в 4 этапа, прыжки с поворотами кругом (8 – 10 прыжков), прыжки с зажатым между ног предметом. Метание на дальность (6-12 м), правой (левой) рукой</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать разные виды бега. Учить выполнять прыжок в длину с места в 4 этапа на мягкое покрытие. Сохранять равновесие при приземлении. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость. Учить метать в цель из разных исходных положений <u>П/и:</u> «Караси и щука» <u>Цель:</u> Учить детей играть только по сигналу. Продолжать учить самостоятельно придумывать собственные варианты игры.</p>		<p>Пропедевтика: бег в разных направлениях по размеченному пути.</p>
	<p><u>IV неделя</u> Бег по ориентировочному пространству, в колонне по одному, по две, «лягушка», с высоким подниманием колен. Прыжки в длину с разбега, с разбега в высоту. Ходьба по гимнастической скамейке с прыжком на середине на двух, одной ноге.</p>	<p><u>Задача:</u> Продолжать совершенствовать разные виды бега. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с разбега. Продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии на гимнастической скамейке</p>	<p>«Стой олень» <u>Цель:</u> Учить детей новым коми словам олень (кӧр), хоррей. Развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить правильно пользоваться хорреем, задевать «оленей» только по ногам</p>	<p>Пропедевтика: прыжки на месте с поворотом.</p>

<p><b>Январь</b></p> <p>Повторение</p>	<p><u>I и II недели</u> Каникулы Активный отдых</p>	<p>Зимние каникулы Активный отдых</p>	<p>«Яг-Морт» <u>Цель:</u> Учить детей соблюдать правила игры, выбирать водящего с помощью коми считалок. Объяснить детям кто такой Яг-Морт (лесной человек). Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость</p>	
	<p><u>III и IV недели</u> Закрепление всех видов движений, выученных за I квартал во время занятий, эстафет в играх, развлечениях, праздниках.</p>	<p><u>Задача:</u> Закрепить все виды движений, выученных за I квартал во время занятий в играх-эстафетах, в подвижных играх, развлечениях.</p>	<p>«Прялка» <u>Цель:</u> Учить детей быстро и правильно наматывать веревку на «веретено». Развивать моторику рук</p>	

<b>Февраль</b>  Спортивные игры, баскетбол, футбол	<b>I неделя</b> Элементы баскетбола: поза баскетболиста, перебрасывание мяча друг другу от груди, в движении. Ловить мяч летающий на разной высоте (на уровне груди, над головой). Бросок мяча в корзину. Усвоить правила игры.	<b>Задача:</b> Закрепить элементы баскетбола: поза баскетболиста, перебрасывание мяча разными способами, бросок в корзину. Закрепление правил игры: ведение мяча разными способами соединяя с броском в корзину. Игра в баскетбол.	«Пера – богатырь» <b>Цель:</b> Развить физические качества: силу, выносливость. Учить правильности выполнения отжиманий, работе с эспандерами	
	<b>II неделя</b> Элементы баскетбола: поза баскетболиста, перебрасывание мяча друг другу (двумя руками, одной рукой от плеча). Перебрасывание мяча друг другу (сбоку, снизу у пола) и с разных сторон. Бросок мяча в корзину из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая с одной руки в другую, в разных направлениях.			
	<b>III и IV недели</b> Элемент футбола: поза футболиста, передача мяча друг другу, отбивая ее правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой м... предметами, попадать в предметы, в ворота.	<b>Задача:</b> Продолжать учить детей элементам футбола. Закреплять позу футболиста, передача мяча друг другу разными способами. Ведение мяча, забивать мяч в ворота. Совершенствовать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность. Игра в футбол.	«Мышь в угол» <b>Цель:</b> Учить детей выполнять правила игры, быстроте реакции, быстро занимать свободное место. Развивать ловкость, быстроту	

<p><b>Март</b></p> <p>Лазанье, ползанье, равновесие. Бадминтон</p>	<p><u>I неделя</u></p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице одноименным и разноименным способом, сохраняя координацию движений, перелезая с одного пролета на пролет, по диагонали (при контроле взрослого). Строевые упражнения</p>	<p><u>Задача:</u> Продолжить учить детей лазанью по гимнастической лестнице разными способами. Продолжить упражнять детей в статическом и динамическом равновесии. Развивать координацию движений и ориентировку. Закреплять навыки строевых упражнений, выполнять упражнения ритмично в заданном инструктором темпе</p>	<p>«Жмурки»</p> <p><u>Цель:</u> Учить детей в ориентировке в пространстве с закрытыми глазами, ориентировка на звуковые сигналы</p>	<p>Пропедевтика: лазанье по гимнастической лестнице переступав вправо, влево по перекладине.</p>
	<p><u>II неделя</u></p> <p>Пролезание в обруч разными способами, подлезание под гимнастическую скамейку, под несколькими гимнастическими палками высотой 40 – 50 см. Сохранение равновесия стоя на кубе на носках, на одной ноге, закрытыми глазами.</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать навыки ползанья и лазанья разными способами. Продолжить упражнять детей в статическом равновесии. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>П/и: «Ловишки с ленточкой»</p> <p><u>Цель:</u> Учить детей бегать в разных направлениях, ориентировка в пространстве. Бегать не сталкиваясь, стараясь сохранить ленточку.</p>		<p>Пропедевтика: Перешагивание чередующимися шагами с куба на куб (высотой 50 см) прямо, боком. Сохранение равновесия на кубе с закрытыми глазами</p>

	<p><u>III неделя</u> Бадминтон: поза бадминтониста. Правильно держать ракетку, выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Отбивание волана ракеткой вверх, ловля волана рукой. Правила игры</p>	<p><u>Задача:</u> Элементы бадминтона: поза бадминтониста. Учить правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Усвоить правила игры</p>	<p>«Охотники и белки» <u>Цель:</u> Учить детей точности попадания в движущуюся цель, ловкости, быстроте реакции. Закрепить коми слова: белки, охотники (ур, вӱралысь)</p>	
	<p><u>IV неделя</u> Бадминтон: работа в парах: перебрасывание волана ракеткой в сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропускать волан. Усвоить правила игры.</p>			

<p><b>Апрель</b></p> <p>Прыжки, бег, обучение прыжков на скок</p>	<p><u>I неделя</u></p> <p>Прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега. Бег на 30 м, бег на выносливость со средней скоростью 80 – 120 м, челночный бег.</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать разные виды бега. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие в длину и высоту с разбега. Учить челночном бегу. П/и: «Третий лишний»</p> <p><u>Цель:</u> Учить детей ловкости, быстроте, четкости выполнения правил игры. Бегать не сталкиваясь, не поддаваться во время игры.</p>		<p>Пропедевтика: бег в разных направлениях.</p>
	<p><u>II неделя</u></p> <p>Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с одной ноги на другую, задом).</p>	<p><u>Задача:</u> продолжать учить различным видам прыжка на короткой скакалке. Продолжать учить детей самостоятельно придумывать способы прыжков на скакалке, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физкультуре.</p>	<p>«Невод» (тыв)</p> <p><u>Цель:</u> Учить детей проявлять ловкость, а силу, не разрывать круг. Учить соблюдать правила игры и не нарушать их.</p>	<p>Пропедевтика: прослеживание глазами за движениями короткой скакалки. Выполнение прыжков на месте в момент удара скакалкой об пол.</p>
	<p><u>III неделя</u></p> <p>Прыжки через короткую и длинную скакалку разными способами. Через длинную скакалку по одному, по две, парами.</p>	<p><u>Задача:</u> Совершенствовать способы прыжков через короткую скакалку. Продолжать учить детей прыжкам через длинную скакалку, разные виды прыжков. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость</p>	<p>«Стой олень» (сувткөр)</p> <p><u>Цель:</u> Закреплять коми слова: сувт (стой), көр (олень). Развивать ловкость, быстроту, точность. Учить задевать «оленей»</p>	<p>Пропедевтика: прослеживание глазами за движениями длинной скакалки.</p>

	<p><u>IV неделя</u> Повторение всех видов прыжков и бега во время занятий, на улице, в играх-эстафетах, подвижных играх, спортивных упражнениях, спортивных играх.</p>	<p><u>Задача:</u> Закрепление всех видов прыжков и бега на занятиях, в играх – эстафетах, в подвижных играх, спортивных упражнениях, спортивных играх. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные варианты игр.</p>	<p>палкой только по ногам, разбежаться только по сигналу</p>	
<p><b>Май</b> Повторение Городки</p>	<p><u>I и II недели</u> Обучение спортивной игре городки; применять правила. И.п. стойка игрока, правильное обращение с битой, правильность выполнения броска сбоку, от плеча. Знание 4-5 фигур. Выбивание фигуры с 3-4 раза (размер городков их цветовая насыщенность подбираются соответственно зрению детей).</p>	<p><u>Задача:</u> Учить бросать биты с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>	<p>«Охота на оленей» <u>Цель:</u> Учить пользоваться арканом, правильным приемом броска аркана. Развивать ловкость, быстроту, точность, силу</p>	
	<p><u>III и IV недели</u> Диагностика уровня физической подготовленности детей на конец года.</p>			

**3.Годовой график распределения содержания программного материала по физическому воспитанию.  
Старшая группа.**

Содержание	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель			
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.
<i>Основные движения</i>																								
<u>Ходьба:</u> <i>обычная</i>	з	з	з	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	
на носках (руки за голову)		з		с		с					з		с											
на пятках		с		с		з	с									с		с			с		с	
на наружных сторонах стоп	о	з	с							с														
с высоким подниманием колена (бедро)			з	с		с			з		с			с		с			с			с		
перекатом с пятки на носок															о			з		с			с	
приставным шагом вправо, влево		с		с									с		с									
в колонне по одному	с	с	с	с			с	с		с		с				с	с		с			с	с	
в колонне по двое													о	з	с						с			
в колонне по трое													о	з	с								с	
вдоль стен с поворотом, с выполнением различных заданий		о	з	с		о	с								с	с								



<b><i>Бег:</i></b>	<b>Октябрь</b>				<b>Ноябрь</b>				<b>Декабрь</b>				<b>Февраль</b>				<b>Март</b>				<b>Апрель</b>			
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.
обычный	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
на носках		с			с																			
с высоким подниманием колена (бедро)									о	з	с													
мелким и широким шагом			з	с																				
в колонне по одному		з				с																		
в колонне по двое																	о	з	с				з	с
змейкой		с					с		з	с														
врассыпную			з	с				с		з	с													
с препятствиями											з	с												
непрерывный бег в течение 1,5-2 мин. в медленном темпе										с								з	с			з	с	
в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой		о	з	с							с			з	с									
челночный 3 раза по 10 м									о	з	с										з	с		
на скорость: 20 м примерно за 5-5,5					о	з	с	с												з	с	с		





<u>Прыжки:</u>	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель			
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.
на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой									з	с	с													
разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад) продвигаясь вперед (на расстоянии 3-4 м)										з	с					с				с				с
прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед										з	с	с												
в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см)																					о	з	с	
на мягкое покрытие высотой 20 см										з	с	с												
с высоты 30 см в обозначенное место										о	з	с												
в длину с места (не менее 80 см)										о	з											з	с	
в длину с разбега (примерно 100 см)											о/з	с												
в высоту с разбега (30-40 см)											о	з/с												
через короткую скакалку, вращая ее											о	з/с								с	о	з	с	с



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
прокатывание набивных мячей: вес 1 кг													о	з	с	с												
метание предметов на дальность (не менее 5-9 м)	о	з	с										с															
метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.	о	з	с											с	с													
<b><u>Строевые упражнения:</u></b>																												
построение в колонну по одному	о	з	с	з	с	з	с																					
в шеренгу	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с				
круг													о	з	с													
построение в колонну по двое													о	з	с													
построение в колонну по трое														о	з	с												
равнение в затылок в колонне в шеренге	з				с				с				с				с				с			с				
размыкание в колонне -на вытянутые руки вперед																												

В шеренге – на вытянутые руки в стороны		о	з	с						с				с						с			с		
повороты направо					о	з	с										з	с						с	
повороты налево					о	з	с										з	с						с	
повороты кругом переступанием					о	з	с										з	с						с	
повороты прыжком					о	з	с										з	с						с	
<b>Спортивные упражнения</b>																	з	с						с	
<u>Катание на санках</u> катать друг друга													о	з	с					с					
кататься с горки по двое											о	з	с					с							
выполнять повороты при спуске												о	з	с								с			
<u>Ходьба на лыжах</u> ходить на лыжах скользящим шагом													о	з	с										
Выполнять повороты на месте и в движении													о	з	с										
подниматься на горку лесенкой															о	з	с								
спускаться с горки в низкой стойке																	о	з	с						
проходить на лыжах в медленном													о	з	с		с	с	с	с	с	с			

темпе дистанцию 1-2 км																								
игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»													о	з	с	с	о	з	с					

	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель			
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.
<b><u>Катание на велосипеде и самокате</u></b> самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой			о	з	с	с															о	с	с	
выполнять повороты налево и направо																								
кататься на самокате отталкиваясь правой и левой ногой							о	з	с														с	с
<b>Спортивные игры</b>																								
<b><u>Городки</u></b> бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение																		о	з	с				
знать 3-4 фигуры																		о	з	с				
выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м)																		о	з	с				
<b><u>Элементы баскетбола, волейбола</u></b> перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди			з	с							з	с	с											
перебрасывать мяч друг другу двумя руками через волейбольную сетку			з	с							з	с	с											



**4.Годовой график распределения содержания программного материала по физическому воспитанию.  
Подготовительная группа.**

Содержание	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
<i>Основные движения</i>																																
<u>Ходьба:</u>	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с								
<i>обычная</i>																																
на носках с разными положениями рук		с				з					с								с					с								
на пятках	с				с	з				с					с						с											
на наружных сторонах стоп				с				с			с			с					с													
с высоким подниманием колена (бедро)	с			с			с			с		с		с		с		с					с									
широким и мелким шагом															з	с																
приставным шагом вперед, назад		с				с			с				с				с							с								





	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
с набивным мешочком на спине							о	з																								
приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки							о	з																								
поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок						о	з	с																								
с остановкой посередине и перешагиванием (палки веревки)						о	з	с																								
с приседанием и поворотом кругом																																
с перешагиванием через ленточку																																
по узкой рейке гимнастической скамейки																	о	с	з													
по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком																		с	з													



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
с преодолением препятствий						з	с	с			з	с																				
бег со скакалкой																																
с мячом		о	з	с										с	з																	
по доске						о	з	с																								
в чередовании с ходьбой					з	з	с	с																								
прыжками														с	з					с	з											
с изменением темпа						з	с																									
непрерывный бег в течение 2-3 мин.	с					с					с					с					с											
в среднем темпе на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой						з	с																									
челночный 3-5 р. по 10 м			с	з							з												с	з								
на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года																																



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
Сохранение координации движений, использование перекрестного и одноименного движениями рук и ног					о	з	с										з	с	с													
перелезание с одного пролета на другой по диагонали						о	з	с										с	с													
<b><u>Прыжки:</u></b> на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза с чередовании с ходьбой									с	с	с																					
с поворотом кругом									з	с																						
продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком									о	з																						
через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый																					з	с										



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу)									о	з	с										о	з	с	с								
через длинную скакалку по одному, парами																						о	з	с								
через большой обруч (как через скакалку)									о	з	с											о	з	с								
подпрыгивание на двух ногах										з	с	с																				
стоя на скамейке, продвигаясь вперед										з	с																					
прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной плоскости									о	з	с																					
<b><u>Бросание, ловля, метание:</u></b> перебрасывание мяча друг другу снизу	о	з	с																													



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.
метание предметов на дальность (6-12 м) левой, правой рукой	о	з	с											з	с	с	с											
метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях,, сидя)	о	з	с											з	с	с	с											
метание в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 4-5 м),	о	з	с	с																								
метание в движущуюся цель			с	с																								
<b><u>Строевые упражнения:</u></b>  Построение (самостоятельно) в колонну по одному				с	с												с	с										
круг																		с	с									
в шеренгу		з	з	с	с	с											с	с	с									
построение в колонну по																	о	з	с	с								



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
<b><u>Статические упражнения</u></b> сохранять равновесие стоя на скамейке, кубе на носках							о	з																								
на одной ноге закрыв глаза								с																								
балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)								о/ з														с	с									
<b><u>Спортивные упражнения</u></b>  <b><i>Катание на санках</i></b> поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля флажок и т.д.)											с	з			с																	
выполнять разнообразные игровые задания: проехать в ворота, попасть снежком в цель, сделать поворот										о	о/ з			с		с																



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
<b>Катание на велосипеде, самокате</b> Ездить на двухколосном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить																																
Свободно кататься на самокате											о	з/с											о	о			с					
<b><u>Спортивные игры</u></b> <b>Городки:</b> бросать биты с боку																																
от плеча																					з	с	с									
выбивать городки с полукона и кона																					з	с	с									
применение правил																									о/с					з		
стойка игрока																										о/с				з		
правила обращения с битой																									о	о	с	з				



	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.	1 н.	2 н.	3 н.	4 н.				
бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча		о	з	с											с	с																
вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую		о	з	с											с	с																
усвоить основные правила игры	о	з	с	с											с	с																
<b>Элементы футбола:</b> передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте													о	з	с	с																
вести мяч змейкой, меду расставленными предметами													о	з	с	с																
попадать в предметы													о	з	с	с																
забивать мяч в ворота													о	з	с	с																
<b>Бадминтон:</b> правильно держать																																



## 5. Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях АФК в средней группе

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>1 квартал</i>	
<p>- И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику и корректировку шейного отдела позвонка</p>
<p>-И.п. стоя, руки на пояс.</p> <p>1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.</p> <p>2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут</p> <p>4 отпуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол.</p> <p>1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком</p> <p>1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладонками в пол, ноги вместе.</p> <p>1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох</p> <p>3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком.</p> <p>1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки</p>
<p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику</p>

<p>Повторить 5-8 раз.          -И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз.          -И.п. лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>сутулости.</p>
<p><b>II квартал</b></p>	
<p>Применять только в стадии стойкой ремиссии (полного затишья)          -И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища влево и вправо, вперед и назад. При наклоне вдох. При возвращении в и.п. – выдох. Повторить 4 – 8 раз, в каждую сторону          -И.п. то же. Вращения туловища поочередно в каждую сторону от 2 до 12 раз. При отклонении туловища назад вдох, при наклоне – выдох.          -И.п. поднять выпрямленные ноги вверх (уголок)          -И.п. лежа на спине, ноги выпрямить руки в стороны. Сделать предварительно вдох, с выдохом поднять прямые ноги и произвести вращения одновременно обеими ногами, поочередно в каждую сторону. Повторить 4 – 6 раз.          -И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. При вдохе поднять прямые ноги и таз коснуться ступнями пола за головой, задержаться. Вернуться в и.п.          -И.п. сидя на ковре, ноги врозь, ладони на полу за туловищем. В упоре на руках и пятках поднять повыше таз и прогнуть поясницу. Вернуться в и.п.          -И.п. лежа на животе, ноги выпрямлены, руки вытянуты. Поднять голову, прямую руку и разноименную прямую ногу вверх. Вернуться в и.п. Повторить поочередно каждой ногой и рукой 4 – 8 раз.          -И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре на предплечья около груди, отжаться на руках до стойки, но полчетвереньках – вдох. Присесть на пятки, не сдвигая рук – с выдохом скользить грудью между руками. Повторить 4 – 8 раз.          -И.п. лежа на животе, пальцы рук сцепить в замок на пояснице, ноги согнуты в коленях, приподнять живот надуть. Сделав глубокий вдох, выполнить перекаты на животе слева на право и наоборот. Повторить от 8 до 20 раз.          -Диафрагмальное дыхание в сочетании с самомассажем.</p>	<p>Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).          -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 - вернуться в и.п.          -И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).          -И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз) 5 раз.          -Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “три” - ногу на пятку; на “четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).          -И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой).          -И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 -8 раз).</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</p>

-И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.

-И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

-И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).

-И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).

-И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п. 3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).

-И.п. : стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).

-И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).

-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).

-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.).

-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)

-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).

-И.п.: о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх ( смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе ( игра “ Великаны-карлики”). 4-8 раз.

-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перехватом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.

-Ходьба по ребристой доске.

-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки ( упражнение для детей старшего дошкольного возраста).

-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног .

-Ходьба крадучись ( бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.

-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.

-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед ( бесшумно, на носках).

-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.

-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.

-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.

-Прыжки с доставанием ориентира.

-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).

-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).

-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.

*III квартал*

**-КОШЕЧКА**

И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч

1. опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится)

2. поднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)

**-СОБАКА**

И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться.

2. И.п.

**-РЫБКА**

И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе.

1. Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться.

2. И.п.

**-КУКУШКА**

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч.

1. Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.

2. И.п.

**-ЦАПЛЯ**

И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе.

То же с левой ноги.

**-МЕЛЬНИЦА**

И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.

**-ЗАМОЧЕК**

И.п. о.с.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь.

Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.

2. И.п.

3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.

**-ПАУЧОК**

И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.

Игровой стретчинг

## 6. Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях АФК в старшей группе

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<b><i>I квартал</i></b>	
<p>-И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику и корректировку шейного отдела позвонка</p>
<p>-И.п. Лежа на спине, голова, ноги согнуты, руками обхватить колени. «Покататься» на спине вперед- назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на спине ноги разведены, одна нога согнута в коленном суставе. Ротация согнутого бедра внутрь и наружу, то же другой ногой. Повторить 5 – 8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина разогнута. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, стопа в подколенной ямке, колено прижато к полу. На выдохе – отводить плечо назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина согнута. Движения те же. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Стоя шея вытянута. Круговые движения головой. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Поочередно поднимать ноги, разогнутые в коленных суставах, таз прижат к полу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на животе.</p> <p>1-8 напрягать ягодичные мышцы, мышцы живота и промежности. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Удерживать выпрямленные ноги. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же.</p> <p>1-2 поднять правую руку и левую ногу.</p> <p>2-3 удержать</p> <p>4 опустить. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони в пол. Прижать голову к полу, прижать стопы, ягодичы, лопатки к полу, задержаться.</p> <p>-И.п. то же, руки под головой. Прижать тыльную поверхность к полу, затем отводить их на 15 градусов и тоже прижать. И так по окружности до</p>	<p>Упражнения на самокоррекцию нестабильности позвоночника и укрепление мышц спины</p>

<p>приведения их к туловищу.  -И.п. лежа на боку.  1-8 отвести ногу вверх и задержать ее на весу, и.п., тоже на другом боку.  Повторить 5 –8 раз.  -И.п. Лежа на спине  1-2-3-4 – имитация ходьбы с внутренней ротацией нижних конечностей и супинацией стоп. Повторить 5 –8 раз.  -Расслабление лежа на спине.</p>	
<b>II квартал</b>	
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (6-8 раз).  -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 - вернуться в.п.  -И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).  -И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами ( 8-10 раз) 5 раз.  -Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “ два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “ три “ - ногу на пятку; на “ четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).  -И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой).  -И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 -8 раз).  -И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.  -И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).  -И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги. (6-8 раз).  -И.п. : лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).  -И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п.3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).  -И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).  -И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).  -И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).  -И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.).  -Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)  -Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).  -И.п.:о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”). 4-8 раз.  -Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>-Ходьба по ребристой доске.</p> <p>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног.</p> <p>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню , эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
<p><b>ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ</b></p> <p>-Встать прямо, ступни вместе, ладони сложить вместе, держать их под сердцем, пальцы вверх.</p> <p>-Вытянуть руки над головой и прогнуться назад на сколько можно.</p> <p>-Нагнуться вперед и положить ладони на пол рядом со ступнями. Ноги выпрямлены, постарайтесь коснуться лбом колени.</p> <p>-Держа ладони плотно прижатыми к полу, вытянуть прямо назад и согнуть левое колено перед грудью. Правое колено лежит на полу и ноги образуют прямую линию. То же с другой ноги.</p> <p>-Опустите туловище и коснитесь коленями, грудью и лбом пола.</p> <p>-Поднимите голову и грудь над полом, выпрямив руки. Нагните голову назад, плечи приподнять, посмотреть вверх.</p> <p>-Поднимите бедра, руки и ноги выпрямлены, голова опущена вниз, постарайтесь пятками коснуться пола.</p> <p>-Подтяните правую ногу вперед между руками, левая нога вытянута назад. Посмотрите вверх.</p> <p>-Поднимите руки над головой и прогнитесь насколько можно.</p> <p>-Опустите руки и сложите ладони под сердцем.</p> <p><b>БОЖЕСТВЕННАЯ ПОЗА</b></p> <p>-И.п. сидя на пятках, плечи отвести назад, руки завести назад, ладони соединить, пальцы вверх.</p> <p><b>ПОЗА КОБРЫ</b></p> <p>-И.п. лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите в потолок. Задержитесь 6-7 сек. и и.п.</p>	<p>Хатха – йога</p>

<p><b>ПОЗА ПРЯМОГО УГЛА</b> -И.п. лежа на спине, руки под головой, спокойно поднимаем прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов.</p> <p><b>ПОЗА САРАНЧА</b> -И.п. лежа на животе подбородком коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упираясь ладонями в пол поднимите как можно выше левую ногу задержитесь, и.п. То же с правой ноги. Удерживайте позу 5-10 сек.</p> <p><b>ПОЗА КНИЖКА</b> -И.п. сядьте прямо вытянув руки вверх. Выполняя наклон вперед стараемся достать лбом до колен, руками достать пятки, задержаться и.п.</p> <p><b>ПОЗА ЛЯГУШКА</b> -И.п. встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч, сядьте на пол между пятками. Медленно ложимся на живот руки вытянуть вперед.</p> <p><b>ПОЗА НОСОРОГ</b> -И.п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты вперед ладони вместе. Медленно поднимаем плечи и голову вверх, ладони над коленями. Задержаться 5-10 сек.</p> <p><b>ПОЗА ТЮЛЬПАН</b> -И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обхватить руками ноги за щиколотки. Медленно тянуть руками ноги вверх.</p>	
<b>III квартал</b>	
<p>-И.п. стоя, руки на пояс. 1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки. 2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут 4 отпустить в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол. 1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком 1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо 2-3 держать 4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладошками в пол, ноги вместе. 1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох 3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком. 1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки нам пояс. Разгибание корпуса с попеременным</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки</p>

<p>разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p> <p><b>-КОШЕЧКА</b> И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч 1.опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится) 2.поднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p><b>-СОБАКА</b> И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам. 1.Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться.2.И.п.</p> <p><b>-РЫБКА</b> И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе. 1.Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться. 2.И.п.</p> <p><b>-КУКУШКА</b> И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч. 1.Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног. 2.И.п.</p> <p><b>-ЦАПЛЯ</b> И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги.</p> <p><b>-МЕЛЬНИЦА</b> И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.</p> <p><b>-ЗАМОЧЕК</b> И.п. о.с. 1.Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх. 2.И.п. 3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.</p> <p><b>-ПАУЧОК</b> И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.</p> <p><b>-БРАСС</b> И.п. лежа на животе, ноги вместе выполняем руками движения как во время плавания брассом. Повторять до утомляемости.</p> <p><b>-ЯЩЕРИЦА</b> И.п. лежа на животе, руки под лоб, поднимаем прямые руки вверх, держать до утомляемости.</p> <p><b>-КУЗНЕЧИК</b> И.п. то же руки согнуты в локтях, ладони на спине, ноги прямые, пятки соединить. Поднимаем грудь, смотрим в пол, держать до утомляемости.</p> <p><b>-ЗВЕЗДОЧКА</b> И.п. то же 1-4 руки и ноги разводим в стороны поднимаем от пола 5-8 и.п.</p> <p><b>-СЕД ПО ТУРЕЦКИ</b> И.п. сидя по-турецки, руки на поясе, разводим прямые ноги в стороны. До утомляемости.</p> <p><b>-БРЕВНЫШКО</b> И.п. лежа на спине, руки над головой, ноги вместе. 1-4 перекатываемся в правую сторону 4-8 и.п.</p>	<p>Игровой стретчинг</p>
--	--------------------------

**-ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК**

И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища прижаты к ногам. Отклоняемся туловищем назад, не прогибаясь. Повторить 8 – 10 раз.

**-ЛИСИЧКА**

И.п. то же, руки на поясе

1 сели с правой стороны , не задевая ног на пол

2 и.п.

3 сели с левой стороны

4 и.п.

**-ХА ДРЕНАЖ**

И.п. стоя, руки над головой. Вдох, задержка, мощный выдох «ха».

Выбрасываем неприятности.

## 7. Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях АФК в подготовительной группе

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>I квартал</i>	
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 - вернуться в.п.</p> <p>-И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз) 5 раз.</p> <p>-Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “три” - ногу на пятку; на “четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).</p> <p>-И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. ( по 10-15 сек. каждой ногой).</p> <p>-И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях ( 6 -8 раз).</p> <p>-И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.</p> <p>-И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).</p> <p>-И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).</p> <p>-И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п. 3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).</p> <p>-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы ( 15 сек.).</p> <p>-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)</p> <p>-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).</p> <p>-И.п.:о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”) 4-8 раз.</p> <p>-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</p> <p>-Ходьба по ребристой доске.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки (упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног.</p> <p>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но прыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
<p>-И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику и корректировку шейного отдела позвонка</p>
<p><b>-КОШЕЧКА</b> И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч 1.опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится) 2.прднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p><b>-СОБАКА</b> И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам. 1.Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться. 2.И.п.</p> <p><b>-РЫБКА</b></p>	<p>Игровой стретчинг</p>

<p>И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе.</p> <p>1.Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться.</p> <p>2.И.п.</p> <p><b>-КУКУШКА</b></p> <p>И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч.</p> <p>1.Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.</p> <p>2.И.п.</p> <p><b>-ЦАПЛЯ</b></p> <p>И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги.</p> <p><b>-МЕЛЬНИЦА</b></p> <p>И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.</p> <p><b>-ЗАМОЧЕК</b></p> <p>И.п. о.с.</p> <p>1.Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.</p> <p>2.И.п.</p> <p>3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.</p> <p><b>-ПАУЧОК</b></p> <p>И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.</p> <p><b>-БРАСС</b></p> <p>И.п. лежа на животе, ноги вместе выполняем руками движения как во время плавания брассом. Повторять до утомляемости.</p> <p><b>-ЯЩЕРИЦА</b></p> <p>И.п. лежа на животе, руки под лоб, поднимаем прямые руки вверх, держать до утомляемости.</p> <p><b>-КУЗНЕЧИК</b></p> <p>И.п. то же руки согнуты в локтях, ладони на спине, ноги прямые, пятки соединить. Поднимаем грудь, смотрим в пол, держать до утомляемости.</p> <p><b>-ЗВЕЗДОЧКА</b></p> <p>И.п. то же</p> <p>1-4 руки и ноги разводим в стороны, поднимаем от пола 5-8 и.п.</p> <p><b>-СЕД ПО-ТУРЕЦКИ</b></p> <p>И.п. сидя по-турецки, руки на поясе, разводим прямые ноги в стороны. До утомляемости.</p> <p><b>-БРЕВНЫШКО</b></p> <p>И.п. лежа на спине, руки над головой, ноги вместе.</p> <p>1-4 перекатываемся в правую сторону</p> <p>4-8 и.п.</p> <p><b>-ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК</b></p> <p>И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища прижаты к ногам. Отклоняем туловищем назад, не прогибаясь. Повторить 8 – 10 раз.</p> <p><b>-ЛИСИЧКА</b></p> <p>И.п. то же, руки на поясе</p> <p>1 сели с правой стороны , не задевая ног на пол</p> <p>2 и.п.</p> <p>3 сели с левой стороны</p> <p>4 и.п.</p>	
---	--

<p><b>-ХА ДРЕНАЖ</b> И.п. стоя, руки над головой. Вдох, задержка, мощный выдох «ха». Выбрасываем неприятности.</p>	
<b>II квартал</b>	
<p>-И.п. Лежа на спине, голова, ноги согнуты, руками обхватить колени. «Покататься» на спине вперед- назад. Повторить 5 –8 раз -И.п. Лежа на спине ноги разведены, одна нога согнута в коленном суставе. Ротация согнутого бедра внутрь и наружу, то же другой ногой. Повторить 5 – 8 раз -И.п. Лежа на боку спина разогнута. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, стопа в подколенной ямке, колено прижато к полу. На выдохе – отводить плечо назад. Повторить 5 –8 раз -И.п. Лежа на боку спина согнута. Движения те же. Повторить 5 –8 раз. -И.п. Стоя шея вытянута. Круговые движения головой. Повторить 5 –8 раз -И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Поочередно поднимать ноги, разогнутые в коленных суставах, таз прижат к полу. Повторить 5 –8 раз. -И.п. Лежа на животе. 1-8 напрягать ягодичные мышцы, мышцы живота и промежности. Повторить 5 –8 раз. -И.п. то же. Удерживать выпрямленные ноги. Повторить 5 –8 раз. -И.п. то же. 1-2 поднять правую руку и левую ногу. 2-3 удержать 4 опустить. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 5 –8 раз. -И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони в пол. Прижать голову к полу, прижать стопы, ягодицы, лопатки к полу, задержаться. -И.п. то же, руки под головой. Прижать тыльную поверхность к полу, затем отводить их на 15 градусов и тоже прижать. И так по окружности до приведения их к туловищу. -И.п. лежа на боку. 1-8 отвести ногу вверх и задержать ее на весу, и.п., тоже на другом боку. Повторить 5 –8 раз. -И.п. Лежа на спине 1-2-3-4 – имитация ходьбы с внутренней ротацией нижних конечностей и супинацией стоп. Повторить 5 –8 раз. -Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>
<p><b>ПОСТРОЕНИЕ, ПРОВЕРКА ОСАНКИ</b> -И.п. о.с., палка на лопатку 1-2 подняться на носки, руки вверх 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз. -И.п. о.с., палка в согнутых руках перед грудью 1-2 присесть на носках палка вперед 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз. -И.п. о.с. палка внизу 1-2 наклон вперед, руки с палкой вытянуты вперед, прогнуться в пояснице 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз. -И.п. лежа на спине, палка внизу на вытянутых руках 1-2 палка на грудь, поднимая голову, подбородок прижат к груди, стопы на себя 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p>	<p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p>

<p>-Расслабление.  -И.п. лежа на спине, палка вверху  1-2 подтянуть палкой колени к груди  3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.  -И.п. лежа на спине, палка вверху над головой  1 махом рук сесть, наклон к ногам, палкой подтянуться к носкам.  2 сесть  3-4 лечь. Повтор 6 – 8 раз.  -Поворот на живот «бревнышком».  -И.п. лежа на животе, палка на лопатках  1-2 прогнуться, приподнимая голову и плечи  3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.  -И.п. лежа на животе, руки вверху с палкой  1-2 приподнимая руки и ноги удерживать  3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.  -И.п. лежа на животе, руки вверху, прижаты к полу на 4 счета выполнить «кроль» ногами 5-10 сек. Повтор 5-6 раз с отдыхом.  -И.п. встать на четвереньки «кошечка сердится, кошечка добрая». Повтор 6 – 8 раз.  -И.п. стоя, палка в руках  1-2 подняться на носки, палка вверх – вдох.  3-4 и.п. выдох. Повтор 2-3 раза.  -Проверка осанки</p>	
<b>III квартал</b>	
<p>-И.п. стоя, руки на пояс.  1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.  2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут  4 отпустить в и.п. Повторить 5-8 раз.  -И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.  -И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол.  1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола.  2-3 держать  4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.  -И.п. лежа на животе, руки под подбородком  1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо  2-3 держать  4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.  -И.п. лежа на животе, руки около груди ладошками в пол, ноги вместе.  1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох  3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.  -И.п. то же, руки под подбородком.  1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола.  2-3 держать  4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.  -И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.  -И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох.  Повторить 5-8 раз.  -И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на</p>	<p>Упражнения направленные на профилактики плоскостопия</p>

<p>предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз. -И.п. лежа на животе, руки нам пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	
<p><b>ПОЗА НАТЯНУТОГО ЛУКА</b> -И.п. сидя правую ногу тянем к правому уху, левая нога прямая, тянемся к ней левой рукой. То же выполняем меняя ноги и руки.</p> <p><b>РАСТЯЖКА</b> -И.п. лежа на спине, руками и ногами тянемся в разных направлениях.</p> <p><b>ПОЗА СЛОНА</b> -П.и. то же. Руками обхватываем правое колено и подтягиваем его к носу, одновременно поднимая плечи и голову, левая нога прямая. То же с левой ноги до утомляемости.</p> <p><b>ПОЗА ЦИРКУЛЯ</b> -И.п. Лежа на боку, рука под голову. Поднимаем прямые ноги в сторону. До утомляемости.</p> <p><b>ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ</b> -Встать прямо, ступни вместе, ладони сложить вместе, держать их под сердцем, пальцы вверх. -Вытянуть руки над головой и прогнуться назад на сколько можно. -Нагнуться в перед и положить ладони на пол рядом со ступнями. Ноги выпрямлены, постарайтесь коснуться лбом колени. -Держа ладони плотно прижатыми к полу, вытянуть прямо назад и согнуть левое колено перед грудью. Правое колено лежит на полу и ноги образуют прямую линию. То же с другой ноги. -Опустите туловище и коснитесь коленями, грудью и лбом пола. -Поднимите голову и грудь над полом, выпрямив руки. Нагните голову назад, плечи приподнять, посмотреть вверх. -Поднимите бедра, руки и ноги выпрямлены, голова опущена вниз, постарайтесь пятками коснуться пола. -Подтяните правую ногу вперед между руками, левая нога вытянута назад. Посмотрите вверх. -Поднимите руки над головой и прогнитесь на сколько можно. -Опустите руки и сложите ладони под сердцем.</p> <p><b>БОЖЕСТВЕННАЯ ПОЗА</b> -И.п. сидя на пятках, плечи отвести назад, руки завести назад, ладони соединить, пальцы вверх.</p> <p><b>ПОЗА КОБРЫ</b> -И.п. лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите в потолок. Задержитесь 6-7 сек. и и.п.</p> <p><b>ПОЗА ПРЯМОГО УГЛА</b> -И.п. лежа на спине, руки под головой, спокойно поднимаем прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов.</p> <p><b>ПОЗА САРАНЧА</b> -И.п. лежа на животе подбородком коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упираясь ладонями в пол поднимите как можно выше левую ногу задержитесь, и.п. То же с правой ноги. Удерживайте позу 5-10 сек.</p> <p><b>ПОЗА КНИЖКА</b> -И.п. сядьте прямо вытянув руки вверх. Выполняя наклон вперед стараемся</p>	<p>Хатха – йога</p>

достать лбом до колен, руками достать пятки, задержаться и.п.

**ПОЗА ЛЯГУШКА**

-И.п. встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч, сядьте на пол между пятками. Медленно ложимся на живот руки вытянуть вперед.

**ПОЗА НОСОРОГ**

-И.п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты вперед ладони вместе. Медленно поднимаем плечи и голову вверх, ладони над коленями.

Задержаться 5-10 сек.

**ПОЗА ТЮЛЬПАН**

-И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обхватить руками ноги за щиколотки. Медленно тянуть руками ноги вверх.