

ПРИНЯТО:  
На заседании педагогического совета  
МБДОУ № 37 «Гвоздичка»  
г. Симферополя  
Протокол от 01.09.2021г № 01

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ №37  
«Гвоздичка»  
г. Симферополя  
Е.Ю.Васюкова  
Приказ от 01.09.2021г № 59-ОД

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **инструктора по физической культуре**

### **(срок реализации 1 год)**

Составитель программы:  
Гогунская Вероника Анатольевна

г. Симферополь

## Содержание рабочей программы

<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>Стр.</b>
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.1	Законодательно-нормативное обеспечение программы	3
1.2	Основная цель	6
1.3	Задачи с учетом возрастных особенностей воспитанников	7
1.4	Принципы построения программы	8
1.5	Особенности реализации программного содержания	12
1.6	Планируемые результаты освоения программного содержания	15
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1	Формы физического воспитания	18
2.2	Возрастные особенности физического воспитания в дошкольном детстве	23
2.3	Программное содержание	26
2.4	Средства физического воспитания	30
2.5	Общий двигательный режим дошкольников	38
2.6	Структура НОД по физической культуре	42
2.7	Естественные силы природы как средство физического развития	43
2.8	Основные направления взаимодействия с семьей	46
2.9	Оценка индивидуального физического развития детей (педагогическая диагностика)	47
2.10	Содержание коррекционной работы в области физического развития детей	49
2.11	Особенности развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	52
2.12	Направления коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата	56
2.13	Диагностическое тестирование. Коррекция и оздоровление детей.	61
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	66
3.2.	Планирование образовательной деятельности	66
3.3.	Расписание непосредственной образовательной деятельности МБДОУ	76
3.4.	Программно – методическое обеспечение	78

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

**Физическое воспитание в МБДОУ № 37 «Гвоздичка» г. Симферополя осуществляется на основе:**

- парциальной программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н. Н. Ефименко.
- Региональной парциальной программы по гражданско - правовому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК». /Авторы - составители: Мухоморина Л. Г., Кемилева Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е. В.- Симферополь: Издательство «Наша школа», 2017г.

### **1.1.1 Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

**Международно-правовые акты:**

- ❖ Конвенция о защите прав человека. От 04.11.1950;

- ❖ Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- ❖ Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959)

#### **Законы РФ:**

- ❖ Конституция РФ от 12.12.1993 (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
- ❖ Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями от 02.03.2021);
- ❖ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в редакция от 05.04.2021);
- ❖ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- ❖ Федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

#### **Нормативно-правовые документы Министерства просвещения РФ:**

- ❖ Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- ❖ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- ❖ Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».

#### **Документы Федеральных служб:**

- ❖ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- ❖ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ❖ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;
- ❖ Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- ❖ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

#### **Региональные документы**

- ❖ Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- ❖ Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (с изменениями и дополнениями);

- ❖ Указ Главы Республики Крым от 15 мая 2020 №163-У «О внесении изменений в Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У»;
- ❖ «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.

#### **Документы локального уровня:**

- ❖ Устав, утвержденный Постановлением Администрации города Симферополя №4615 от 24.09.2018г.
- ❖ Свидетельство о государственной регистрации юридического лица ОГРН 1149102182327 от 31.12.2014года, (серия 91 №000021074.);
- ❖ Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту нахождения Инспекция Федеральной налоговой службы по г. Симферополю 9102, присвоен ИНН 9102066462 / КПП 910201001
- ❖ Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 0614 от 29.07.2016 г., предоставленная на основании решения приказа Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 29.07.2016 г. № 2680.
- ❖ Коллективный договор МБДОУ №37 «Гвоздичка» г. Симферополя от 01.02.2021г.;
- ❖ Рабочая программа воспитания МБДОУ №37 «Гвоздичка» г. Симферополя на 2021 - 2025гг.;
- ❖ Адаптированная основная образовательная программа МБДОУ № 37 «Гвоздичка» г. Симферополя в новой редакции.

## **1.2. Основная цель**

Охрана и укрепление физического, психического и социального здоровья детей; полноценное физическое развитие как предпосылка общего гармоничного развития личности.

Цель достигается в процессе решения следующих **основных задач:**

1. Обеспечение адекватной возрастному периоду двигательной подготовленности и устойчивой позитивной мотивации детей к двигательной игровой активности, удовлетворение их потребности в движении.
2. Формирование ценностей, связанных со здоровым образом жизни, обеспечение безопасного для здоровья поведения – в быту, социуме, природе.
3. Успешная адаптация у окружающей среде, обществу, инициирование активной жизненной позиции.
4. Увеличение физической и умственной работоспособности.
5. Пробуждение у воспитанников стремления к общей успешности, способствование повышению самооценки, самоутверждению, улучшению качества жизни.

### **1.3. Задачи с учетом возрастных особенностей воспитанников**

#### **3-4 года**

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- создание условий для полноценной двигательной игровой активности детей;
- формирование первичных умений в основных движениях («лежании», ползании, «сидении», стоянии, ходьбе, лазании, беге и прыжках);
- стимуляция начального развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости);
- формирование элементарных навыков личной гигиены;
- профилактика отклонений психофизического развития;

#### **4-5 лет**

- формирование элементарных навыков в основных движениях, выполняемых в стандартных условиях;
- развитие физических качеств;
- формирование начальных навыков личной гигиены;
- укрепление защитных сил организма (иммунитета) и адаптивных возможностей ребенка к изменениям внутренней среды, а также к негативным факторам внешней среды;

- создание благоприятных условий физического развития и двигательной подготовленности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями; в том числе с учетом их эмоционального благополучия;
- формирование отдельных ценностей здорового образа жизни (режим дня, питания, сбалансированность активного отдыха, элементы закаливания);
- коррекция отдельных отклонений физического развития.

### **5-6 лет**

- формирование базовых навыков в основных движениях, осуществляемых в условиях, видоизмененных по отношению к стандартным;
- развитие физических качеств и их направленная реакция в основных движениях;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (плавании, спортивной, художественной и эстетической гимнастике, акробатике, велоспорте, настольном теннисе, бадминтоне, волейболе, туризме, гандболе, футболе, хоккее, лыжном и конькобежном спорте, легкой атлетике и др.);
- развитие творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- стимулирование основополагающих функциональных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной и др.);
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой через двигательную и игровую деятельность; ценность здорового образа жизни (закаливания, общения с природой, выполнения утренней гимнастики пробуждения, физкультминуток и других форм физического воспитания);
- формирование основных навыков личной гигиены;
- воспитание у детей личностных качеств, связанных с лучшими человеческими проявлениями: инициативности, самостоятельности, ответственности и др.;

- коррекция отдельных двигательных нарушений.

### **6-7 лет**

- формирование вариативности базовых навыков в основных движениях для применения в различных нестандартных условиях;

- развитие физических качеств и их максимальная реализация в основных движениях;

- расширение представлений о видах спорта (плавание, спортивной, художественной и эстетической гимнастике, акробатике, велоспорте, настольном теннисе, бадминтоне, волейболе, туризме, гандболе, футболе, хоккее, лыжном и конькобежном спорте, легкой атлетике и др.);

- формирование навыков безопасной жизнедеятельности, профилактика травматизма во время занятий физической культурой или самостоятельной двигательной-игровой активности;

- формирование осознанного мировоззрения здорового образа жизни (понимания позитивного влияния на здоровье физической культуры, соблюдения гигиенических правил и закаливающих мероприятий; непринятие вредных привычек: табакокурения, алкоголизма, наркомании и др.);

- формирование целостной физической культуры детей с учетом индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, включая детей с ограниченными возможностями здоровья;

- привитие осознанной культуры личной гигиены (тела, полости рта, волос, питания, сна, постельных принадлежностей, белья, одежды, обуви, помещения, занятий физической культурой, закаливающих процедур, отношений между представителями противоположного пола);

- формирование общей гуманистической жизненной позиции на основах позитивного отношения к сверстникам и взрослым, миру, себе, различным видам деятельности (включая труд и творчество), самостоятельности,

целенаправленности и саморегуляции собственных действий; доброты (отзывчивости и сопереживания) и др.;

- коррекция преобладающего комплекса двигательного нарушения ребенка.

#### **1.4. Принципы построения программы**

В основу подхода к формированию программного содержания положены, как и во всех образовательных областях, общие **принципы дошкольного образования**, сформулированные в Стандарте, в том числе и в первую очередь принцип индивидуализации и возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В программе реализуется также ряд специальных **принципов**, характерные для данной образовательной области, такие как принцип прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, непрерывности.

Специфику программы определяют следующие основные принципы:

**1. Принцип природосообразности:** физическое развитие детей осуществляется на основе объективных биологических закономерностях становления моторики, отраженных в восьми «золотых формулах двигательного развития». Определяющей является эволюционная (онтогенетическая) последовательность освоения детьми основных движений: от положения лежа к ползанию, сидению, стоянию и далее к ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам. Таким образом, каждая непосредственная деятельность в своей методической основе должна в миниатюре повторять эволюцию животного мира и человека.

**2. Принцип первенства двигательной активности («примат моторики»):** предусматривается первостепенность физической активности у ребенка младенческого, раннего и дошкольного возраста, которая стимулирует комплекс двигательных функциональных систем организма, а также созревание соответствующих нейронных структур головного мозга. Подвижный, активный ребенок быстрее знакомится с окружающим миром и

успешней адаптируется к нему. Двигательно-игровая деятельность позволяет ребенку более успешно взаимодействовать с другими детьми и взрослыми.

**3. Принцип эмоционально – энергетической насыщенности образовательной деятельности:** реализуется через сквозной игровой метод как главенствующий применительно к физическому развитию детей дошкольного возраста: играя - оздоравливать, играя – воспитывать, играя - развивать, играя – обучать, играя – корректировать (реабилитировать).

**4. Принцип активной интеграции** с другими образовательными областями и видами деятельности дошкольников (комплексный подход к развитию ребенка): физическое, психическое и духовное объединяются и взаимодействуют в комплексных, игровых, театрализованных физкультурных занятиях – сказках, подготавливающих ребенка к успешной социализации.

**5. Принцип коррекционно – профилактической направленности:** в физическом развитии дошкольников учитываются психофизические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей с различными нарушениями опорно – двигательного аппарата (в частности, с детским церебральным параличом, различными спинальными парезами). Такой подход предполагает, в том числе, **интеграцию (инклюзию) детей с ОВЗ в среду здоровых сверстников**, позволяя учитывать специфику конкретной нозологии и имеющих двигательных нарушений у детей, находящихся в группе со здоровыми сверстниками.

В программном содержании предусмотрено осуществление образовательной деятельности по трем основным направлениям:

- **Общее физическое развитие** детей (формирование и развитие их биологического статуса: анатомо-физиологических систем организма, особенно опорно – двигательного аппарата, мышечного корсета, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, центральной нервной системы и др.).

- **Формирование необходимых умений и навыков** в основных двигательных режимах («лежачем», ползательном, «сидячем», стоячем, ходьбовом, лазательном, беговом и прыжковом).
- **Развитие комплекса физических качеств** и их составляющих (силы, быстроты, гибкости, точности, координации, равновесия и выносливости).

Перечисленные направления выделены условно, поскольку в процессе двигательной деятельности они чаще всего объединены и взаимозависимы.

Цели, основные задачи, принципы, средства и методы физического развития, требования к структуре НОД и преобладающая часть программного содержания являются (**универсальными**: в равной степени относятся ко всем возрастным периодам, независимо от возрастных особенностей физического развития в каждый период. *Методическая специфика*, напротив, определяется возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

## **1.5. Особенности реализации программного содержания**

### ***Виды деятельности***

Физическое развитие реализуется в первую очередь через **двигательную активность** как один из ведущих видов деятельности, предполагающий в контексте данной примерной программы выполнение упражнений, имеющих следующую направленность:

- правильное формирование опорно – двигательной системы организма (физического развития в целом, как естественного биологического процесса);
- развитие таких физических качеств и их составляющих, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, статическое и динамическое равновесие, глобальная координация туловища и конечностей, двуручная координация и мелкая моторика кистей (пальцев), ориентировка в малом и большом пространстве;
- освоение детьми основных движений: «лежания», ползания, «сидения», стояния, ходьбы, лазания, бега и прыжков;

- овладение различными (и традиционными, в том числе народными, и современными) подвижными играми, эстафетами, физкультурными развлечениями с определенными правилами их поведения;
- усвоение начальных представлений о видах спорта, адаптированных к возрастным особенностям детей дошкольного возраста и уровню их физического развития (элементам спортивной и художественной гимнастики, езды на велосипедах, городков, боулинга, настольного тенниса, бадминтона, волейбола, легкой атлетики (бега, прыжков, метания), футбола, гандбола, баскетбола, лыжного спорта и конькобежного спорта, и хоккея и др.).
- участие детей в соревнованиях по отдельным видам спорта, включая их знакомство с основами правил соревнований в этих дисциплинах.
- становление целесообразности и саморегуляции в двигательной сфере, что подразумевает знакомство детей с основными параметрами собственного физического развития и двигательной подготовленности, методикой выполнения упражнений в основных движениях, элементами самоконтроля достаточности физических нагрузок;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его основными нормами и правилами (в общем режиме дня, питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек, безопасного поведения и др.).

Кроме этого, благодаря особенностям положенного в основу взаимодействия педагога с детьми **сквозного игрового метода**, универсальными механизмами реализации программного содержания становятся практически все виды детской деятельности, а именно:

- ❖ **Игровая:** формирование педагогом *игрового пространства* зала или площадки, создание соответствующей *игровой атмосферы*; составление перечня *больших тематических игр*, каждая из которых состоит из определенного количества *ситуационных мини-игр*, своеобразных *физкультурных сказок*, подбор необходимого для каждой возрастной группы количества *игровых упражнений*.

- ❖ **Коммуникативная:** сюжетно – игровая форма проведения НОД по физической культуре, как и других форм физического развития дошкольников, предполагает активное взаимодействие детей с педагогом и друг с другом, а также со «сказочными персонажами».
- ❖ **Познавательно – исследовательская:** предполагает разнообразие сказочных сюжетов НОД по физической культуре, в которых педагог закладывает элементы исследования детьми различных сюжетно – ролевых ситуаций, а также возможности экспериментирования в процессе двигательно-игровой деятельности и поиска оптимального творческого решения каждой конкретной ситуативной задачи.
- ❖ **Восприятие художественной литературы и фольклора:** все формы физического развития дошкольников основаны на двигательно-игровой деятельности в виде физкультурной сказки; в основе такой непосредственной образовательной деятельности обычно лежат сюжеты литературных произведений (былин, притч, народных и современных, русских сказок и сказок народов мира и т.д.).
- ❖ **Речевое творчество:** сюжетно-ролевая канва физкультурной непосредственной образовательной деятельности стимулирует речевое творчество; кроме того, положительное влияние на развитие речи оказывает стимуляция зоны предплечий и кистей в ряде лежаче – ползательных упражнений, работа с богатыми предметами манипуляциями мелкой моторикой рук, озвучивание и «оречевление» детьми движений и их ритмизации, развитие общей и артикуляционной координации, стимуляция голосообразовательной компоненты речи и др.
- ❖ **Самообслуживание и элементарный бытовой труд:** зависят, прежде всего, от степени сформированности базовых умений и навыков, как в основных движениях, так и в специальных, прикладных двигательных действиях, необходимых ребенку в бытовой, учебной, трудовой деятельности (в большей степени связанных с двуручной

координацией и ручными предметными манипуляциями, включая мелкую моторику).

- ❖ **Музыкальная:** двигательная активность ребенка предполагает наличие музыкального сопровождения как на НОД по физической культуре, так и в иных формах физического развития дошкольников (утренней гимнастике, гимнастике пробуждения после дневного сна, физкультминутках и т.д.).

В представляемой образовательной области выделены следующие условные границы возрастных периодов: младший (3-4 года), средний (4-5 лет), старший (5-6 лет), и подготовительный (6-7 лет). Соответственно, в каждом возрастном периоде физические упражнения в основных двигательных режимах выполняются с различной степенью физиологической нагрузки и сопровождаются своей методической спецификой.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программного содержания**

### ***Ребенок:***

1. Умеет противостоять неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды за счет сформированного высокого уровня иммунитета (защитных сил организма). Совсем не болеет или болеет редко.
2. Имеет соответствующее возрасту физическое развитие (гармоничное соотношение длины и массы тела, должные обхват грудной клетки и жизненную емкость легких и др.).
3. Быстро восстанавливается после физических нагрузок. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы имеют достаточный ресурс функционирования и в должной мере обеспечивают относительно продолжительную двигательно-игровую активность детей в течение всего дня. Сформирована осознанная потребность в двигательной активности, подвижной игре, регулярных занятиях (в том числе и самостоятельных) физической культурой и спортом; выражает позитивные эмоции при осуществлении двигательно-игровой деятельности.

4. Знаком с ролью физических упражнений в развитии тела, укреплении здоровья, в общей успешности человека в жизни.
5. Обладает должным для своего возраста уровнем развития физических качеств и их составляющих (силы, гибкости, быстроты, координации, точности, равновесия и выносливости), может реализовать их в различных двигательных ситуациях, включая нестандартные.
6. Владеет базовыми навыками в основных двигательных режимах: «лежачем», ползательном, «сидячем», стоячем, ходьбовом, лазательном, беговом и прыжковом. Умеет применять эти навыки в нестандартных, неординарных (экстремальных) условиях (обладает необходимой вариативностью навыков). Владеет достаточным уровнем ручной предметно - манипулятивной деятельности.
7. Способен рационально применять необходимые физические качества для реализации того или иного основного движения. Умеет управлять своими движениями на достаточном для данного возраста уровне. Владеет чувством «схемы своего тела», ориентируется в малом и большом пространствах. Соотносит свои движения с имеющимися вокруг предметами (конструкциями), а также двигательными проявлениями других детей.
8. Способен к самостоятельному игровому творчеству, решению тех или иных проблемных двигательных ситуаций, различным способам достижения поставленных на занятии задач.
9. Знаком с основами этики движений: пластикой, ритмичностью, выразительностью, образностью; умеет красиво двигаться и импровизировать под музыку.
10. Сформирована основа активной жизненной позиции, базирующейся на гуманных устремлениях: любознательность, целенаправленность, самостоятельность, коммуникабельность, патриотизм, толерантность, творческая активность, желание исследовать и экспериментировать, преобразовательская деятельность, ответственность, дисциплинированность, любовь к порядку, исполнительность, желание помочь и т.д.

11. Знаком с основами здорового образа жизни и способен придерживаться их. Регулярно участвует в оздоровительных мероприятиях (включая закаливание), позитивно воспринимает семейный, национальный и зарубежный опыт оздоровления. Знаком с основными внешними признаками заболевания. Знает, что полноценное физическое развитие зависит от соблюдения режима дня и от правильного питания. Имеет представление о правильной и неправильной пище, о роли воды в организме человека.

12. Знаком с понятием «опасный» и «безопасный», основными правилами безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в условиях детского сада, улицы (на транспорте, проезжей части, на водоеме, в лесу), комнаты, дома (электричество, электрические приборы, инструменты, при пожаре), физкультурного зала или спортивной площадки. Владеет основными навыками безопасного падения (приземления) на опору. Знаком с основными навыками адекватного поведения в ситуациях агрессивного поведения другого человека или террористической угрозы. Знаком с элементарными правилами оказания первой помощи пострадавшему.

13. Усвоил основы культуры личной гигиены, самостоятельно (без участия взрослых) выполняет необходимые каждодневные гигиенические процедуры. Позитивно относится к своему телу, умеет быть опрятным.

В основе своей, планируемые результаты для детей, *имеющих ограниченные возможности здоровья*. В пунктах 4-5, 10-14 остаются примерно такими же, как и у их здоровых сверстников.

Относительно других пунктов (1-3, 6-9), касающихся собственно физического развития и двигательной подготовленности дошкольников, необходимо стремиться достичь показателей возрастной нормы у воспитанников или, по возможности, минимизировать отставание. В значительной степени это зависит от типа двигательных нарушений, их формы и степени тяжести.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Формы физического воспитания

Данная образовательная область реализуется в следующих **формах физического воспитания:**

- утренняя гимнастика («зарядка»);
- НОД по физической культуре в помещении («физкультурная сказка»);
- самостоятельная двигательно-игровая активность детей (свободный стиль);
- НОД по физической культуре на улице;
- индивидуальное занятие с ребенком (парой или мини-группой детей);
- физкультминутка;
- физкультурные развлечения;
- закаливающие процедуры (различные по форме и степени воздействия);
- подвижные игры (народные, спортивные, в том числе авторские);
- малый (или упрощенный) туризм;
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в избранных (адаптированных для детей) видах спорта;
- День здоровья;
- физкультурный праздник;
- коррекционные этюды;
- коррекционное физкультурное занятие и др.

Главной, универсальной формой физического воспитания дошкольников, при которой дети будут наиболее эффективно осваивать все основные двигательные режимы, следует признать **физкультурную сказку** – это новый тип непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, в основу которого положен своеобразный спектакль, целостное игровое действо с хорошо продуманным методическим и литературным сюжетом. Здесь есть увертюра, развитие сюжета, его кульминация и послесловие, мораль. Это – своеобразный **«Театр физического воспитания»**. Такие физкультурные сказки разрабатываются педагогом на основе больших тематических игр, эти тематические игры

увязаны с временами года, государственными праздниками, значимыми датами, региональными особенностями, а также интегративно – с тематическим содержанием других образовательных областей. Примеры подобных тем: «Осень золотая», «Новогодняя сказка», «Весна - красна», «В мире животных» и т.д. Именно в этой форме наиболее полно может быть учтён реализован принцип сопряженного психофизического развития.

В реализации программного содержания важную роль играет *новая эстетико-оздоровительная технология, сочетающая в себе элементы физической культуры, хореографии, ритмики, пантомимы, художественной гимнастики, аэробики, арт – терапии.*

**Гимнастика пробуждения.** Оригинальная в методическом отношении форма воспитания дошкольников. Используется после ночного и дневного сна и может стать разумной альтернативой традиционной зарядке.

Целью гимнастики пробуждения является создание таких двигательных-игровых условий, при которых ребенок смог бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя, расслабления к состоянию оптимальной психофизической готовности. Проводится в виде ситуационной мини – игры, двигательной-игровой сказки, посредством образных движений. Такой разумный переход из одного состояния в другое позволит сохранить позитивный эмоциональный фон, избежать возбуждающего стресса, постепенно подготовиться к активным учебным действиям первой или второй половины дня.

**Утренняя гимнастика пробуждения,** в зависимости от времени года и погодных (температурных) условий может проводиться на улице (на площадке, мини-стадионе, любом другом подходящем для этого месте), а также в помещении (в групповой комнате, в музыкальном или физкультурном зале).

**Гимнастика пробуждения после дневного сна** всегда проводится в условиях спальни, на кроватях или с использованием межкроватьного пространства (в зависимости от конструкции кроватей и интерьера спальни)

сразу после тихого часа. Для создания более комфортных условий для пробуждения детей и их подъема, в методическом плане следует учитывать основные типы отдыха (сна) (не спящие вообще, чутко спящие, крепко спящие), чтобы соответствующим образом постепенно вовлекать детей в процесс пробуждения.

**«Забавные физкультуринки»** - гибкая и демократичная форма. *Отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, желательно, с веселыми, юмористическими названиями, которые проводятся по эволюционному принципу (от горизонтальных положений – к вертикальным).* Удобны для проведения как в помещении, так и на улице. Могут быть использованы в качестве динамической разминки в процессе относительно долгой учебной статической деятельности. «Забавные физкультуринки» отличает веселость, шуточный стиль – именно здесь педагог в полной мере может реализовать такой важный для дошкольной педагогики *клоунада-стиль (мим-стиль)* (по Н.Н. Ефименко), *скомороший стиль* (по В.Т. Кудрявцеву).

Одной из модифицированных форм физического воспитания дошкольников являются **физкультурные развлечения** в их новом методическом воплощении – это малая форма (продолжающаяся до 10-15-20 минут), проводимая обычно в виде единой ситуационной мини-игры, в которой *обязательно присутствуют элементы состязательности (с самим собой, друг с другом, команды с командой).* Также включение *предметно - манипулятивной деятельности:* с мячами, кубиками, обручами, гимнастическими палками и т.д. Физкультурные развлечения проводятся как в помещении, так и на улице.

Учитывая тот факт, что большинство дошкольников нуждаются в профилактике и коррекции тех или иных двигательных нарушений, предлагается новая форма физического воспитания в виде **коррекционных физкультурных этюдов.** Они представляют собой фрагменты (элементы, наброски) занятия по адаптивному физическому воспитанию и направлены

на полное или частичное решение одной – двух коррекционных задач (снять напряжение в шее после учебных нагрузок в положении сидя; осуществить коррекцию позвоночного столба при сутуловатой осанке; улучшить подвижность позвоночника в области поясницы и в тазобедренных суставах; при наличии плоскостопия – стимулировать вялые подошвенные мышцы и т.д.). Реализуется эта форма в стиле театрализованного действия с эмоциональными ролевыми проявлениями. Коррекционным физкультурным этюдом полезно заполнять любую возникающую в образовательном процессе паузу.

**Физкультурные праздники**, проводятся один раз в квартал (обычно в соответствии с временами года: осенний, зимний, весенний, летний) – являются своеобразным подведением промежуточных итогов физического развития дошкольников. Проводятся в виде театрализованно-спортивного представления и продолжаются 50-70 минут в зависимости от возраста детей – участников.

В теплое время года применяется такая форма физического воспитания, как **ландшафтная физкультура**, которая проводится на улице, на площадке или мини-стадионе. Явным преимуществом данной формы является воздействие на детей в процессе двигательной активности естественных сил природы: солнца, воздуха, ветра, воды, - что содействует их закаливанию и повышению иммунитета, сопротивляемости воздействию негативных внешних и внутренних факторов среды.

## **ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИМЕНЯЕМЫЕ**

### **В МБДОУ № 37 «Гвоздичка» г. Симферополя**

\*Утренняя гимнастика пробуждения («зарядка»);

- Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в помещении («физкультурная сказка»);
- Самостоятельная двигательная активность детей (свободный стиль);

- Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре на улице («физкультурная сказка»);
- Индивидуальное занятие с ребенком (мини-группой детей);
- Физкультурная минутка;
- Физкультурная пауза;
- \*Гимнастика пробуждения после дневного сна (в условиях спальни);
- Физкультурные развлечения;
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры (народные, спортивные, авторские);
- Малый или упрощенный туризм: пешие переходы по пересеченной местности, преодоление определенных естественных препятствий, ориентирование в пространстве и др.;
- Эстафеты (с участием двух и более команд);
- Соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников виде спорта);
- Физкультурный праздник
- День здоровья;

Сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей);

- \*забавные физкультуринки;
- \*горизонтальный пластический балет («пластик шоу»);
- \*Физкультурные коррекционные этюды;
- \*занятия по коррекционному физическому развитию.

## **2.2. Возрастные особенности физического воспитания в дошкольном детстве**

### ***3-4 года***

Преобладающими на НОД по физической культуре (не менее 50% от общего объема физических упражнений) являются лежаче-горизонтированные, «примитивные» основные двигательные режимы (лежание-ползание-сидение), относительно щадящие для позвоночника и скелета в целом. Остальные основные двигательные режимы (стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый) также включаются в занятия, но в меньшей степени. Особое внимание уделяется ползательным движениям перекрестного типа, поскольку именно они в раннем и младшем возрасте являются главным стимулирующим средством созревания нейронных спинальных и черепно-мозговых структур.

Анатомически и физиологически преобладающую роль играет голова, шея, шейно-воротниковая зона, плечевой пояс и руки (верхняя часть туловища). Тренинг предплечья, кисти и области лучезапястного сустава приобретает особое значение для стимулирования речевых центров коры головного мозга и дальнейшего развития.

### ***4-5 лет***

Улучшается координация кистевых (пальцевых) движений, что усиливает методическое значение упражнений с предметами для мелкой моторики рук (ручная предметно-манипулятивная деятельность). Позвоночный столб ребенка все более приспособляется к вертикальным физическим нагрузкам в условиях гравитационного поля – увеличиваются нагрузки на грудной и поясничный его отделы.

Возрастает значимость упражнений для мышц туловища (живота, спины и таза) – именно они должны удерживать позвоночный столб ребенка в вертикальном срединном положении. Все в большей степени формируется опорная способность тазового пояса – усиливается роль упражнений «сидячего» и стоячего основных двигательных режимов.

Физиологическое плоскостопие постепенно уходит, и своды стоп начинают приобретать должную форму и упругость. Постепенно повышается значение вертикализованных основных двигательных режимов (ходьбового и лазательного).

### ***5-6 лет***

В позвоночнике продолжают формироваться естественные кривизны (лордозы и кифозы), являющиеся приспособительной реакцией на вертикализацию тела ребенка и возрастающие гравитационные нагрузки. Заметно усиливается значение ортоградных (двухопорных) основных двигательных режимов, где главные физические нагрузки приходятся на поясницу, таз и нижние конечности (ходьбовый, лазательный, беговой).

Стопы приобретают оптимальную сводчатую структуру, что позволяет полноценно формировать опорную, рессорную, балансирующую и перекатную функции стоп.

В связи с заметным усилением двигательной активности детей (объема выполняемых движений) увеличивается дееспособность основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляторной и др.).

Дети способны к освоению более сложных и глобальных двигательных действий: плавания, езды на велосипеде, передвижения на лыжах, лазания по относительно высоким конструкциям, катания на роликовых коньках, подскоков на одной ноге и со скакалкой.

Сюжетно-ролевая форма НОД в виде физкультурной сказки достигает своего апогея и является самой эффективной в данном возрасте.

Необходимо отметить, что в этой возрастной группе актуализируется значение материально – технического обеспечения на занятиях по физической культуре (следует активнее применять различное физкультурное оборудование и тренажеры, а также создавать с их помощью развивающую предметную среду).

## **6-7 лет**

Головной мозг ребенка заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование. Появляются более стойкие иммунные реакции (в большей степени включаются защитные силы организма) – это позволяет в определенной степени интенсифицировать закаливающие мероприятия. Наблюдается интенсивное увеличение роста до 6-10 см в год. При этом становление естественной (физиологической) осанки у дошкольников в целом завершается.

В это же время у многих детей наблюдается возникновение первичной сколиотической осанки, что делает более весомой роль упражнений коррекционно-профилактической направленности.

В значительной степени усиливается значение нижних спинальных образований (пояснично-крестцовой области), а также сегментов, которые они курируют: области живота, тазового пояса и нижних конечностей. Повышается потребность детей в состязательной деятельности (становятся актуальными такие формы физического развития, как подвижные игры, эстафеты и соревнования, включая физкультурные праздники и малую олимпиаду).

Увеличивается роль индивидуальной (личной) активности детей в рамках определенного педагогом двигательного сюжета – все большее значение приобретают неординарные формы двигательных проявлений детей (под которыми подразумеваются оригинальные, нестандартные решения моделируемых педагогом творческих задач). Педагог поддерживает инициативу и самостоятельность детей, возможность выбора ими материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, т.е. образовательная деятельность в максимально возможной степени строится на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка как субъекта отношений и учитывающего социальную ситуацию его развития.

Функциональная составляющая занятия заметно усиливается, что выражается в большем присутствии таких динамичных и тренирующих упражнений как бег и прыжки различных видов. Создаются благоприятные условия для вовлечения детей в занятия тем или иным видом спорта, их участия в индивидуальных и групповых спортивных играх.

В число первоочередных задач выдвигается совершенствование вариативности базовых навыков в основных движениях и нестандартных, нетипичных условиях. Игровая форма занятия по физической культуре, сохраняя свою значимость, уже предполагает методы организации занятия, основанные на поддержке инициативы и самостоятельности детей с опорой на их сознательное участие в образовательной деятельности (понимание роли физической культуры для совершенствования, осознание необходимости дисциплины на занятии, выполнение установленных правил, способность слышать педагога и следовать его указаниям, понимание ограничений по времени занятий, конкретной игры и др.), которые формируют предпосылки к учебной деятельности, определяют преемственность дошкольного звена и начального школьного образования.

### **2.3. Программное содержание**

*Неотъемлемой частью программного содержания являются методы физического развития дошкольников.*

Основные методы:

**Эволюционный метод.** Вытекает из филогенетического принципа и несет в себе естественную (биологическую) последовательность освоения детьми основных движений:

- основные движения в воде;
- основные движения в положении лежа;
- основные движения на четвереньках;
- основные движения в положении сидя;
- основные движения в положениях на коленях и стоя;
- основные движения в ходьбе;

- основные движения в лазании;
- основные движения в беге;
- основные движения в прыжках.

Из двигательно-игровой активности детей в перечисленных выше режимах необходимо исключить упражнения, потенциально опасные для здоровья: избыточные растяжки (шпагаты все видов; переразгибания позвоночного столба по типу гимнастического мостика, асаны «Корзиночка» и подобных), упражнения с чрезмерной нагрузкой на шейный отдел позвоночника (стойку на голове, стойку на лопатках «Березку», борцовский мост, все виды кувырков, особенно с разбега в прыжке, в том числе и через препятствие, и др.), подъем тяжестей (более 3-5 кг); бег, подскоки и прыжки, подвижные игры, эстафеты и соревнования на асфальтовом, бетонном или ином жестком покрытии; спрыгивание с различных возвышенностей высотой 30 см и более; перетягивание каната и др.

Водный (или плавательный) основной двигательный режим является изначальным, предшествующим «сухопутной» физкультуре (возможность его реализации зависит, в частности, от наличия бассейна в дошкольной образовательной организации). Далее следует восемь основных двигательных режимов, которые составляют основу содержания занятий по физической культуре.

Соблюдение методологического *принципа природосообразности* предусматривает обязательное применение на НОД по физической культуре следующих правил «эволюционной гимнастики»:

- все движения с детьми производятся от положения лежа к положению стоя;
- упражнения строятся от низких поз к высоким;
- сначала выполняются сгибательные действия в туловище и конечностях и только затем – разгибательные;
- тело ребенка следует развивать сверху вниз (от головы к ногам);
- руки и ноги ребенка следует упражнять по направлению от туловища (позвоночника) к пальцам;

- в лежаче–горизонтированных положениях выполняются относительно медленные движения, а вертикальных – быстрые;
- в низких исходных положениях осуществляются расслабленные в тоническом плане движения, а вертикальных положениях прямостояния – более напряженные;
- чем ближе расположены мышцы и суставы к туловищу (позвоночнику), тем медленнее в них должны быть движения; и наоборот, чем дальше мышцы от туловища, тем более естественными становятся быстрые движения.

**Метод повторно-кольцевого построенияНОД** предусматривает, что каждая непосредственная деятельность по физической культуре должна строиться на основе *эволюционного ролика*: лежание-ползание – сидение – стояние – ходьба – лазание – бег -прыжки. В этом случае каждый предшествующий основной двигательный режим является подготовительным для каждого последующего.

**Метод первичности релаксации.** Предполагает, что в начале любой формы физического развития дошкольников необходимо добиться общего психофизического расслабления ребенка. К середине и, особенно, к концу основной части двигательно–игровая активность детей должна возрастать с адекватными эмоциональными проявлениями (двигаемся от расслабления к напряжению).

**Метод предметно-манипулятивной деятельности.** Подразумевает различные манипуляции головой – шеей, руками – кистями, туловищем и ногами с всевозможными корректными предметами (мешочком с песком, резиновым и пластмассовым кольцом, мячиками, мячами и т.д.). Рекомендуется практиковать предметные действия в каждом фрагменте занятия по физической культуре, начиная с лежания, ползания и вплоть до беговых и прыжковых действий. Особое внимание следует уделять ручной предметно-манипулятивной деятельности, поскольку она наиболее мощно стимулирует речевые проявления ребенка и его общее психического развитие.

**Метод максимального сенсорного обогащения.** Предусматривает комплексное воздействие на кору головного мозга ребенка при помощи многих афферентационных (нервных) потоков: проприоцептивных (мышечно-суставных), вестибулярных, гравитационных сигналов о положении тела в пространстве и его движениях; зрительных сигналов, слуховых, тактильных, обонятельных, прочих. Именно такое *полисенсорное воздействие* обеспечивает максимальный приток информации к анализирующим и управляющим мозговым центрам, обеспечивая постепенное совершенствование двигательных действий.

**Сквозной игровой метод.** Подразумевает не фрагментальное использование игры или игровых приемов в процессе НОД, а непрерывный игровой стиль на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности по физической культуре. Каждое педагогическое взаимодействие педагога и детей в любой форме физического воспитания организуется посредством сюжетной игры, с введением соответствующих *образов* и их *ролевых проявлений*. НОД по физической культуре становится аналогом спектакля, напоминает *физкультурную сказку*, что создает у ребенка мощную мотивацию к двигательной-игровой деятельности.

В реализации программного содержания заложена долгосрочная игровая перспектива (на полгода, весь год – ряд больших тематических игр (20-30), адресно подобранных в соответствии с возрастом и интересами детей данной группы).

Каждая *большая тематическая игра* должна состоять из определенного количества *ситуационных мини-игр*.

*Ситуационная мини-игра* – это тема отдельной непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.

В свою очередь, каждая ситуационная мини-игра включает в себя определенное количество *игровых упражнений* (с образными названиями и образным содержанием):

- подготовительная группа - 20- 23 упражнения;
- старшая группа – 16-19 упражнений;
- средняя группа 12-15 упражнений;
- вторая младшая группа – 8-11 упражнений.

## **2.4 Средства физического развития**

К основным **средствам физического развития дошкольников** относятся:

- Система физических упражнений
- Использование естественных сил природы
- Включение гигиенических факторов

**Физические упражнения** – это *основное и специфическое* средство физического развития детей, особый вид двигательной деятельности, с помощью которого осуществляется направленное воздействие (Ю.Ф. Курамшин). Фундамент системы естественного физического развития и оздоровления дошкольников составляют восемь сухопутных основных двигательных режимов: *«лежачий», ползательный, «сидячий», стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый»*.

Совокупность последовательной реализации этих эволюционно обусловленных двигательных проявлений формирует биологический базис физического развития дошкольников.

### **I. «Лежачий» - основной двигательный режим:**

Упражнения в положении лежа на спине.

Упражнения в положении лежа на боку.

Упражнения лежа на животе.

Переворачивания со спины на живот и наоборот.

Различные разворачивания в положении лежа на спине и на животе вокруг вертикальной оси.

Импровизационные упражнения в положении лежа на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в лежачих положениях.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в лежачих движениях, включая элементы спортивной и художественной гимнастики, а также акробатики и брейк-данса

## **II. Ползательный основной двигательный режим:**

Ползание на животе.

Ползание по-пластунски.

Упражнения на низких четвереньках на месте.

Упражнения на средних четвереньках на месте.

Упражнения на высоких четвереньках на месте.

Упражнения на задних низких четвереньках на месте.

Упражнения на задних средних четвереньках на месте.

Упражнения на задних высоких четвереньках на месте.

Ползание на низких четвереньках.

Ползание на средних четвереньках.

Ползание на высоких четвереньках.

Бег на высоких четвереньках на месте.

Бег на высоких четвереньках (с продвижением).

Подскоки на высоких четвереньках.

Различные виды ползания с манипуляцией предметами.

Нестандартные виды ползания (ягодицами вперед, боком, с предметом на теле, толкая предмет головой, в паре, подлезая под препятствия и переползая через них, по ограниченной опоре, по наклонной поверхности, по рыхлой опоре и т.д.)

Импровизационное ползание на заданную тему.

Предметно – манипулятивная деятельность в ползании.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в ползательных двигательных действиях, включая элементы спортивной и художественной гимнастики, а также акробатики и брейк-данса.

### **III. «Сидячий» основной двигательный режим**

Упражнения в положении сидя на ягодицах.

Упражнения в положении сидя на ягодицах на возвышенной опоре.

Упражнения в положении на корточках на месте.

Передвижения на ягодицах.

Передвижения на корточках.

Упражнения в полуприседе на месте.

Передвижения в полуприседе.

Приседания – вставания на двух ногах.

Приседания-вставания на одной ноге (с поддержкой).

Различные упражнения в положении сидя на подвижной опоре.

Импровизационные упражнения в положении сидя на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в положении сидя.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в различных видах сидения, включая езду на санках, пластиковых тарелках, скейте; катание на педальном автомобиле, трехколесном и двухколесном велосипеде.

### **IV. Стоячий основной двигательный режим:**

Упражнения в положении на низких коленях на месте.

Упражнения в положении на средних коленях на месте.

Упражнения в положении на высоких коленях на месте.

Упражнения в положении на одном колене на месте.

Передвижения на средних коленях по корректной опоре.

Передвижения на высоких коленях по корректной опоре.

Упражнения в положении прямостояния:

- различные повороты;
- различные наклоны;
- круговые движения туловищем;
- скручивающие движения туловищем;
- упражнения в равновесии на двух ногах;

- упражнения в равновесии на одной ноге;
- упражнения в равновесии на возвышенной опоре;
- упражнения в равновесии на подвижной опоре.

Импровизационные упражнения в положении прямостояния на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в положении стоя.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в положении прямостояния, включая элементы настольного тенниса, хоккея, гольфа, бадминтона, волейбола, баскетбола, городков, боулинга, дартса и других видов спорта.

## **V. Ходьбовый основной двигательный режим:**

Ходьба на месте.

Ходьба с продвижением.

Произвольные виды ходьбы.

Ходьба по прямой траектории.

Ходьба по сложной траектории.

Ходьба по упругой поверхности.

Ходьба по сыпучей поверхности.

Ходьба по рельефной поверхности.

Ходьба по пересеченной местности (кросс-ходьба).

Ходьба в колонне.

Ходьба в шеренге.

Ходьба в парах, тройках, четверках.

Ходьба с изменением длины шага.

Ходьба с изменением темпа движения.

Ходьба вокруг препятствий.

Ходьба по ограниченной опоре.

Ходьба по возвышенной опоре.

Ходьба по ограниченной и возвышенной опоре.

Ходьба по наклонной поверхности.

Ходьба по неустойчивой опоре.  
Ходьба по ступеням лестницы.  
Ходьба по меткам.  
Ходьба с переносом предметов.  
Ходьба с преодолением препятствий.  
Ходьба преодолением сопротивления.  
Ходьба с наступанием на предметы.  
Ходьба с переступанием предметов.  
Ходьба в заданном лабиринте.  
Нестандартные виды ходьбы.  
Ходьба после предварительной вестибулярной стимуляции.  
«Туристическая» ходьба.  
Ходьба с ориентированием на местности.  
Ходьба с элементами лазания.  
Импровизационная ходьба на заданную тему.  
Предметно-манипулятивная деятельность в ходьбе.  
Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в ходьбе, включая элементы передвижения на роликовых и классических коньках, лыжах, ходулях, спортивной ходьбы и туризма по упрощенным правилам.

## **VI. Лазательный основной двигательный режим:**

Восхождение на нижний ярус лестницы или иной конструкции.  
Топтание, повороты, раскачивания на нижнем ярусе лестницы или другом тренажере.  
Лазание боком приставными шагами на нижнем ярусе лестницы (иного тренажера).  
Влезание на нижний ярус лестницы вертикально приставными шагами.  
Влезание на нижний ярус лестницы вертикально попеременным шагом.  
Сохранение равновесия на нижнем ярусе лестницы, удерживаясь за рейку одной рукой.

Сохранение равновесия на нижнем ярусе лестницы, расположившись к ней спиной.

Сохранение равновесия на нижнем ярусе лестницы с предметом в руке.

То же самое (пункты 1-8), но на среднем ярусе лестницы или другого лазательного тренажера.

Лазание по диагонали в сторону -вверх, сочетая приставной и классические шаги.

Лазание по различным траекториям.

Лазание с переноской предмета (предметов).

Лазание по нестандартным лестницам (наклонной, жесткой раскачивающейся, веревочной, винтовой и др.).

Совместное лазание в парах с расхождениями.

Лазание в парах, взявшись за руку.

Различные виды лазания по шесту.

Различные виды лазания по вертикальной трубе.

Различные виды лазания по деревянному столбу.

Различные виды лазания по дереву.

Различные виды лазания по канату.

Различные виды лазания по сетке («паутине»).

Элементы альпинизма (скалолазания).

Лазания по различным физкультурным конструкциям и тренажерам.

Лазание по различному физкультурному оборудованию с перелезанием (с одной конструкции на другую).

Импровизационное лазание на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в лазании.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности лазательных навыков, включая элементы спортивной гимнастики с использованием снарядов, а также альпинизма по упрощенным правилам.

## **VII. Беговой основной двигательный режим:**

Бег на месте.

Произвольный бег.

Бег по прямой дорожке (линии).

Бег по кругу, овалу, дорожке стадиона.

Бег в легком темпе на относительно длинные отрезки (300-500м).

Бег в среднем темпе на отрезки средней длины (100-300м).

Бег в быстром темпе на короткие отрезки (10-100м)

Нестандартные виды бега:

-приставным шагом;

-скрестным шагом;

- в стиле «лезгинка»;

-с поворотами вокруг вертикальной оси;

-спиной вперед;

-«семенящий» бег;

- бег с захлестыванием голеней;

-бег с высоким подниманием бедер;

- бег с выпадами («олений бег»);

- бег на прямых ногах;

Бег в колонне.

Бег в шеренге.

Бег по пересеченной местности (элементы кросса).

Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий (элементы стипль-чеза).

Бег с барьерами.

Бег по различной опоре (упругой, сыпучей, вязкой, «глубокой»)

Бег в гору и с горы.

Бег с переменной траектории передвижения.

Бег с переменной длины и ширины шагов.

Бег с переменным темпом.

«Слаломный» бег.

«Челночный» бег

Бег с ориентированием на местности (элементы спортивного ориентирования).

Бег с элементами прыжков в длину и в высоту (с выпрыгиванием).

Имитационный (образный) бег (как котик, как лисичка, как заяц, как олень и т.д.)

Импровизационный бег на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в беге.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в беге, включая элементы легкоатлетического бега на короткие и средние дистанции, бега на роликовых и классических коньках, футбола, хоккея, гандбола по упрощенным правилам.

### **VIII. Прыжковый основной двигательный режим:**

Подскоки на месте на двух ногах: на малую, среднюю и большую высоту.

Подскоки на месте с ноги на ногу: на малую, среднюю и большую высоту.

Подскоки на месте на одной ноге: на малую, среднюю и большую высоту.

Подскоки на месте с преодолением препятствия (резинки).

Подскоки на месте с различными поворотами и разворотами.

Подскоки на двух ногах с продвижением.

Подскоки с ноги на ногу с продвижением.

Подскоки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в высоту с места.

Прыжки на батутах различной конструкции.

Прыжки в длину с подхода.

Прыжки в длину с разбега различными способами.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Прыжки в высоту с подхода.

Прыжки в высоту с разбега.

Прыжки в высоту в высоту с разбега с доставанием подвешенного предмета.

Многоскоки с ноги на ногу.

Многоскоки на одной ноге.

Спрыгивание «в глубину» с небольшой высоты на эластичную амортизирующую опору (гимнастический мат, коврики, песок, поролоновый модуль и др.).

Импровизационные прыжки на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в прыжках.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности прыжковых навыков, включая элементы легкоатлетических прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, прыжков на батуте, танцевально-акробатических прыжков.

Организация физического воспитания в детском саду (количество и продолжительность физкультурных занятий, объем двигательной активности и др.) регламентируется СанПин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовывается непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию на открытом воздухе. Её проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятия физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

## **2.5. Общий двигательный режим дошкольников**

Под общим двигательным режимом следует подразумевать *совокупность педагогически организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей в течение всего дня (в детском саду и вне его), состоящей, главным образом, из основных движений.*

Чем больше и разнообразнее ребенок будет двигаться в помещении и на улице, тем значительней будет достигнутый оздоровительный эффект.

В ДОУ равномерно распределена двигательная активность детей с утра и до вечера, что обеспечивает доминанту охранительного возбуждения в коре головного мозга и не позволяет негативным факторам внутренней или внешней среды нарушить процессы жизнедеятельности организма ребенка в худшую сторону. **(Приложение 1)**

Общий двигательный режим дошкольников в ДОУ состоит из чередования в течение дня **основных двигательных режимов**, под которыми подразумеваются *основные движения, методика их освоения, закрепляющие результативные игры и эстафеты, необходимое для всего этого материально - техническое обеспечение (МТО), а также возможные противопоказания.*

Для гармонизации общего двигательного режима в дошкольном образовательном учреждении учитываются следующие положения:

- Временной объем, затраченный на реализацию двигательного режима **именно в дошкольном образовательном учреждении**, в зависимости от возраста (от второй младшей группы до подготовительной), он находится, в пределах 8 - 13 часов в неделю.
- Общий двигательный режим дошкольника начинается с утренней гимнастики пробуждения в условиях дома или детского сада (в удобное время в диапазоне 7.00 – 8.35) и заканчиваться примерно в 18.30, перед ужином.
- Общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.
- любой вид двигательной активности начинается с общего и локального расслабления мышечных групп – это позволяет снять мышечные блоки (спазмы в зонах повышенного напряжения) и обеспечивает свободную циркуляцию жизненной энергии в организме. Фазу релаксации сменяет активная фаза мышечного напряжения (концентрации) – именно здесь

и достигается максимальный функционально-тренирующий и оздоравливающий эффект. Обязательной третьей фазой любого вида двигательной активности является фаза восстановления, в течение которой организм дошкольников приводится в нормотоническое состояние, оптимальное для продолжения других видов деятельности дошкольников.

При этом учитывается ряд методических позиций оптимизации общего двигательного режима для дошкольников:

- Эффективность двигательной активности усиливается с применением различных предметов физкультурного назначения (мячей, кегель, гимнастических палок, кубиков, обручей, эстафетных палочек и др.).
- Необходимо применение манипуляции головой (шеей), ручные манипулятивные действия, манипуляции туловищем, ножные предметно-манипулятивные действия.

Приоритет здесь предоставляется *ручным предметно - манипулятивным действиям*, потому что именно они способствуют речевому развитию дошкольников, формированию манипулятивной функции кистей и пальцев (что имеет большое значение при обучении письму), стимулирует общее психическое развитие детей.

**Виды эффективной предметно – манипулятивной деятельности дошкольников:**

- Прикосновение к различным поверхностям, их поглаживание, ощупывание ладонями и пальцами.
- Набивание ладонями и пальцами по разным опорным поверхностям.
- Захватывание кистью мелких предметов разными способами.
- Удерживание мелких предметов в руках (руке).
- Перекладывание мелких предметов из руки в руку.
- Рассыпание мелких предметов по полу.
- Складывание мелких предметов вместе.

- Конструирование различных форм (произвольных и по заданию педагога) из мелких предметов.
- Катание круглых, овальных и цилиндрических предметов по полу.
- Передвижение по опоре (полу) предметов, имеющих ребро (грань).
- Подбрасывание мяча над собой с последующей его ловлей.
- Прокатывание мяча (по условному коридору, в указанную цель, партнеру).
- Нанизывание предметов на веревку или палку.
- Передача мелких предметов друг другу в руки.
- Перенос в руках мелких предметов на расстояние.
- Захватывание предметов предплечьем-плечом.
- Захватывание предметов предплечьем – плечом и их переноска на заданное расстояние.
- Удерживание предметов плечом-туловищем (прижимая к себе).
- Остановка катящегося предмета рукой.
- Бросание мячей друг другу на небольшом расстоянии.
- Перехват катящегося мяча.
- Сцепление одного предмета с другим (на примере веревок)
- Сохранение равновесия стоящего предмета(тов) (кегли, гимнастические палки, кубиков и т.д.) на ладони.

Манипулирование: с кубиками, лентой, булавами, обручем, скакалкой, с флажками, искусственными цветами (листочками, веточками), кеглями, чурками для городков, пластмассовыми шариками, короткой веревкой, длинной веревкой (групповое упражнение), тканью, платочками, шарфиками, головными уборами, сеткой, мячами разных видов и размеров, вращающимися дисками, степ - платформами, гимнастическими палками, длинным шестом (групповое упражнение), бумажными лентами, полосками, серпантинами.

- Кручение одного предмета на другой (например, кольца на гимнастической палке).

- Плетение простых художественных форм (элементы макраме; для девочек) и др.

При осуществлении двигательно-игровой деятельности учитываются противопоказания для детей той или иной типологической группы или конкретного ребенка.

## **2.6. Структура НОД**

В основе НОД по физической культуре остается традиционная трехчастная структура: подготовительная, основная и заключительная части.

***Подготовительная часть*** – продолжается 3-5-7 минут в зависимости от возраста детей и преобладающего на данной НОД основного двигательного режима. В её содержание обычно входят упражнения в лежаче-горизонтированных исходных положениях. Это медитативная, релаксационная часть НОД. Её задачей является подготовка психофизического статуса детей к предстоящим учебным нагрузкам в основной части НОД. В физиологии начальная часть НОД носит название ***фазы вработывания***.

***Основная часть*** – охватывает собой 10-25 минут в зависимости от возраста детей. Именно здесь, в последней трети основной части, достигаться кульминация физиологической и психической нагрузки – своеобразная вершина НОД. Тут решаются все поставленные педагогические задачи. В физиологии эта часть НОД называется ***фазой оптимальной работоспособности***.

***Заключительная часть***- продолжается 2-4 минуты в зависимости от преобладающего основного двигательного режима. Задачей данной части является приведение психофизического статуса детей в нормотоническое состояние (снизить общее возбуждение, стабилизировать эмоции, восстановить до необходимого уровня частоту сердечных сокращений и частоту дыхания). В физиологии заключительной части НОД соответствует ***фаза восстановления***. (рис.1)

## Оптимальный диапазон функциональной нагрузки во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре

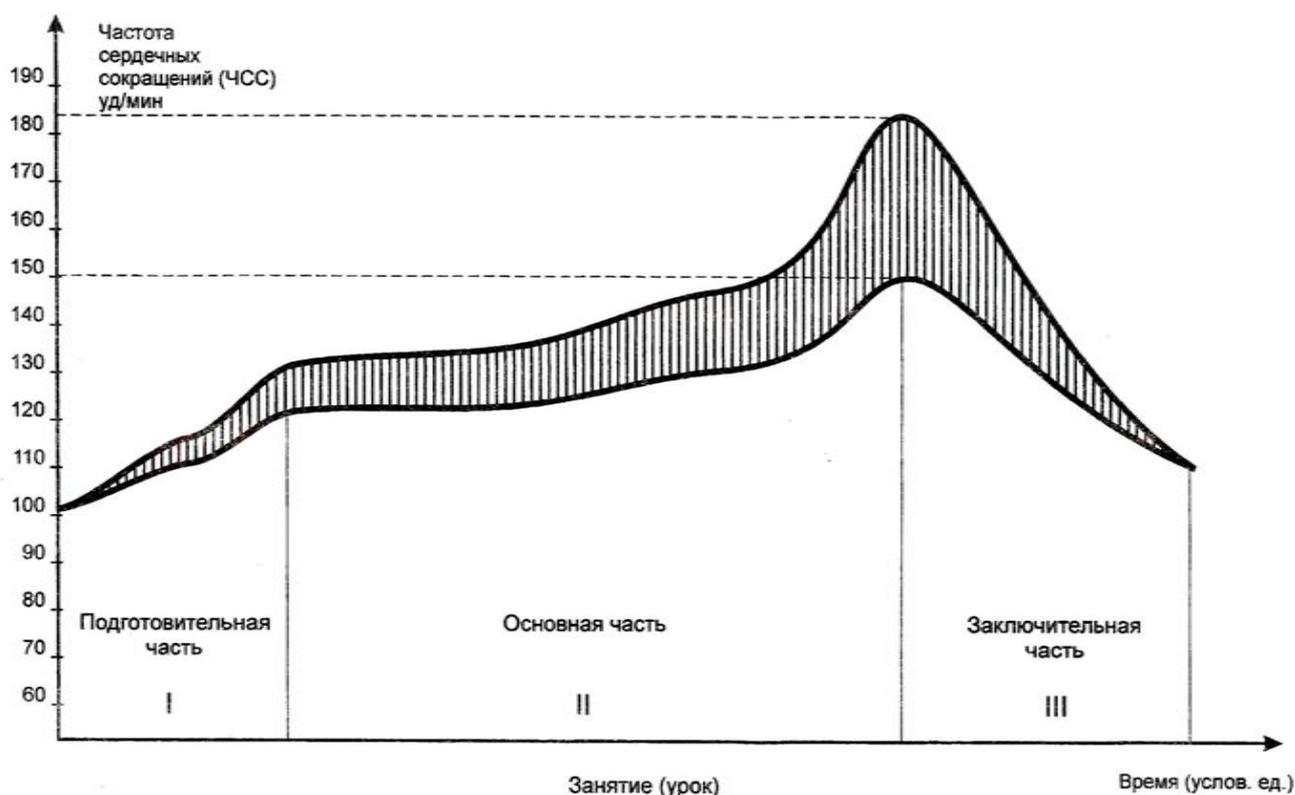


РИС. 1

### 2.7. Естественные силы природы как средство физического развития.

К природным факторам, которые можно избирательно использовать в физическом воспитании дошкольников, исходя из особенностей состояния их здоровья, относят: *солнечную радиацию* (в виде загара, солнечных ванн определенной продолжительности), *воздух* (с его температурными колебаниями и ветром), *воду* заданной температуры в бассейне или водоеме, гравитационной разгрузки позвоночного столба), а также *их сочетание* (включая влажность воздуха, парниковый эффект, баню, пузырьковый массаж и др.).

Двигательно-игровая активность дошкольников на природе, в любое время года (включая запланированные формы) позволяет усилить общее благотворное воздействие на организм детей:

- такая непосредственная образовательная деятельность проходит с ярко выраженными положительными эмоциями;
- основные функциональные системы организма ребенка (сердечно-сосудистая, дыхательная и терморегуляторная) в таких условиях работают эффективней, чем в помещении;
- удается избежать часто присутствующего в закрытом физкультурном зале (особенно зимой или при переполненности групп детьми) гипоксического эффекта (бытового кислородного голодания);
- НОД на улице в соответствующей одежде обеспечивают тренировку адаптационных возможностей детей, повышая защитные силы их организма;
- наличие большего (чем в помещении) пространства позволят повысить моторную плотность НОД и его функциональную составляющую; хороший эффект дают в этом отношении подвижные игры; эстафеты и соревнования в избранных видах спорта (включая коллективные спортивные игры);
- выполнение физических упражнений на естественном амортизирующем грунте сводит к минимуму вероятность травмирования позвоночных поясничных структур (что может наблюдаться при занятиях на относительно жестком полу в помещении).

Особо следует отметить потенциал использования природных факторов для **закаливания детского организма**, что предусматривает следующую систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специально организованные мероприятия: водные, воздушные и солнечные (по отдельности или в их сочетании).

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, особенностей и состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала

и материальной базы дошкольного образовательного учреждения, со строгим соблюдением методических рекомендаций. При проведении закаливающих процедур руководствоваться следующими общими принципами:

- закаливающие процедуры должны быть не отдельными, фрагментарными мероприятиями, а *системой, образом жизни- и педагога, и детей;*
- закаливание воздухом и водой должно производиться *постепенно и последовательно;*
- во время закаливающих процедур *необходимо движение: дети обязательно должны двигаться;*
- не следует слишком тепло одевать детей, особенно во время проявления двигательной активности: в этом случае сосуды рефлекторно расширяются, и отдача тепла организмом усиливается (наступает противоположный, охлаждающий эффект);
- желательно, чтобы рефлекторные зоны терморецепторов (область рук и носа) были открыты для доступа атмосферного воздуха – тогда реакция организма на холодный воздух будет адекватной.

Единение ребенка с природой – важная составляющая его физического воспитания и оздоровления.

**Гигиенические факторы** являются неотъемлемой составляющей физического развития детей в дошкольном образовательном учреждении; они обеспечивают упреждающий, профилактический эффект в возникновении различных заболеваний. К таким факторам для детей в МБДОУ принято относить:

- мероприятия по личной гигиене;
- мероприятия по гигиене быта;
- мероприятия по гигиене занятия;
- мероприятия по гигиене отдыха (восстановления);
- мероприятия по гигиене сна;
- мероприятия по гигиене питания;
- мероприятия по гигиене трудовой деятельности;

- мероприятия по гигиене психики;

Мероприятия по гендерной гигиене (для мальчиков и девочек).

### **Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия в МБДОУ:**

<b>1.Охрана психического здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;</li><li>- Аутотренинг;</li><li>- Минутки тишины, ласковые минутки;</li><li>- Психогимнастика;</li><li>- Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии.</li></ul>
<b>2. Закаливание водой</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Обширное умывание.</li><li>- Контрастные водные ножные ванны в летний период;</li></ul>
<b>3. Закаливание воздухом</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Воздушные ванны после сна;</li><li>- Контрастные воздушные ванны;</li><li>- Бодрящая гимнастика;</li><li>-Хождение босиком по корригирующим дорожкам;</li><li>- Сухое обтирание;</li><li>- Сквозное проветривание;</li><li>- Прогулки на свежем воздухе;</li><li>- Солнечные ванны в летний период;</li><li>- Двигательная активность на воздухе;</li><li>- Температурный режим в группе.</li></ul>
<b>4.Иммуно-корректирующая терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Витамины;</li><li>- кислородная пенка;</li><li>- Чесочно – луковая терапия;</li><li>- Чай с лимоном;</li><li>- Оксолиновая мазь (по показанию врача).</li></ul>
<b>6.Нетрадиционные методы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Дыхательная гимнастика</li></ul>

## **2.8. Основные направления взаимодействия с семьей**

Эффективная реализация задач образовательной области «Физическое развитие» предусматривает также творческое **взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателей с семьями воспитанников.** Это взаимодействие может быть выражено в следующих формах:

-вовлечение родителей в образовательную деятельность (в качестве зрителей и активных участников);

- участие родителей в рассмотрении вопросов организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации;
- вовлечение родителей в проводимые совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- консультации для родителей и других взрослых членов семьи по вопросам общего оздоровления детей, их правильного физического воспитания (включая новые программы, и методики, отдельные методические приемы), а также профилактики и коррекции имеющихся у детей двигательных нарушений;
- рекомендации по материально – техническому обеспечению детского физкультурного уголка, зала или площадки в домашних условиях.
- встречи с родителями – спортсменами, тренерами; родителями, достигшими успехов в физическом воспитании своих детей;
- оформление соответствующих демонстрационных материалов;
- использование информационно – компьютерных технологий в целях пропаганды здорового образа жизни и обучения методам и отдельным приемам физического воспитания, доступным для родителей.

#### **(Приложение 4)**

### **2.9. Оценка индивидуального физического развития детей (педагогическая диагностика)**

В целях повышения эффективности педагогических действий, корректировки планирования, в целях индивидуализации образования (поддержки ребенка, построения его индивидуальной образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей предусмотрен мониторинг (педагогическая диагностика) физического развития ребенка, в том числе его двигательной подготовленности, представлений в виде *авторской методики игровых двигательных заданий/ упражнений* (Н.Н. Ефименко). В мониторинге принимают участие не только педагогические, но и

медицинские работники МБДОУ. Предполагается проведение следующих видов игровых упражнений:

-Для плечевого пояса и рук

-Для туловища.

-Для тазового пояса и ног.

-Для различных видов совместных координаций движений.

**Ручные** двигательные упражнения предназначаются для определения тонуса мышц и подвижности в суставах плечевого пояса и верхних конечностей, степени сформированности ручных двигательных функций (кистевого захвата, опорой, манипулятивной) а также уровня развития физических качеств, необходимых для результативных ручных манипуляций (силы мышц-сгибателей пальцев, скоростно– силовых способностей плечевого пояса и верхних конечностей, их силовой выносливости; точности, двуручной координации, мелкой кистевой (пальцевой) моторики и др.).

Игровые упражнения **для туловища** позволяют выявить особенности состояния осанки ребенка и дифференцировать имеющиеся в ней нарушения (по сутуловатому, кифотическому, лордическому, выпукло-вогнутому и комбинированным типам). Предполагают, как внешний осмотр ребенка в трех плоскостях, так и применение координатной фотосъемки, а также, по возможности, инструментальных методик (углометрии, гониометрии и др.).

**Ножные** двигательные упражнения рассчитаны на определение тонуса мышц и подвижности в суставах тазового пояса и нижних конечностей, степени сформированности ножных двигательных действий (опорной, балансирующей, передвижения), а также уровня развития физических качеств, необходимых для их реализации.

**Координационные упражнения** предназначаются для определения уровня развития механизмов управления движениями и двигательными действиями. С их помощью можно определить состояние статического и

динамического равновесия, чувства «схемы собственного тела», глобальной координации туловища и конечностей, точности движений, ориентировки в малом и большом пространстве и др. Желательно данные, полученные в процессе педагогической диагностики, заносить в специальную документацию (протоколы, карточки, плантограммы и др.). Педагогическая диагностика предполагает исходный (в сентябре) и итоговый (в мае) мониторинг. При необходимости педагог совместно с медицинским работником может избирательно осуществлять и текущий медико-педагогический контроль физического развития детей.

## **2.10. Содержание коррекционной работы в области физического развития детей**

Коррекционно-профилактическая составляющая программного содержания выражается в следующем.

1. Используется естественная последовательность в освоении детьми основных двигательных режимов: изначально предполагается минимальное искажающее воздействие на опорно-двигательный аппарат, а также равные стартовые условия упражнения (из лежаче-горизонтированных положений) как для здоровых детей, так и для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.
2. Предусмотрена коррекция всех составляющих двигательного развития ребенка: особенностей его физического развития, степени сформированности умений и навыков в основных движениях, а также уровня развития физических качеств.
3. Исходный мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей позволяет определить тип, форму и степень тяжести двигательных нарушений.
4. Далее разрабатывается соответствующая стратегия и тактика коррекционного физического воспитания для той или иной типологической группы детей (конкретного ребенка).

5. Абсолютное большинство двигательных нарушений у дошкольников сгруппировывается в следующие типичные комплексы по уровню локализации очага угнетения:

- церебральный (черепно – мозговой);
- цервикальный (шейный);
- люмбальный (поясничный);
- комбинированные варианты.

6. По каждому из этих комплексов предусмотрены противопоказания, не позволяющие усугублять имеющиеся двигательные проблемы.

### **(Приложение 2)**

7. Для каждой типологической группы детей (имеющих тот или иной комплекс двигательных нарушений) разрабатывается генеральная формула коррекции, предусматривающая определенный перечень коррекционных направлений по их преодолению, включающая соответствующие медицинские манипуляции (врачом, медицинской сестрой, инструктором по ЛФК), преодоление двигательных нарушений средствами физического воспитания (воспитателем, инструктором по физической культуре, тренером по спорту), психологические методики (психологом), логопедические техники (учителем-логопедом) и др.

8. Коррекционная направленность физического воспитания дошкольников предусматривает усиление индивидуального дифференцирования нагрузок (ИДН) в физическом воспитании детей, что выдвигает в число ведущих организацию и проведение занятий по типологическим подгруппам.

9. К основным коррекционным направлениям в физическом воспитании детей дошкольного возраста следует отнести:

- нормализацию мышечного тонуса, нарушенного по типу гипотонии, гипертонии или дистонии;
- нормализацию подвижности в суставах туловища и конечностей, имеющих гиперподвижность (разболтанность) или тугоподвижность;
- развитие недостаточной мышечной силы;

- преодоление парезов (вялых периферических и центральных спастических) в мышцах туловища и конечностей;
- преодоление неправильных установок в руках и ногах;
- формирование недостаточно выраженных функций кистей (ощупывания, захвата, опоры, манипуляции, балансирования, страховки);
- коррекция нарушения осанки в сагиттальной плоскости (сутуловатой, кифотической, выпукло-вогнутой осанки и др.)
- коррекция нарушений осанки во фронтальной области (сколиотические осанки);
- коррекция комбинированных нарушений осанки в обеих плоскостях (кифосколиоза);
- коррекция нарушений в состояниях отделов стоп («полых стоп», «конских стоп», плоскостопия, косолапости, несимметричных стоп и др.);
- улучшение неразвитого статического и динамического равновесия;
- развитие нарушенных вестибулярных функций;
- развитие нарушений глобальной координации между туловищем и конечностями;
- развитие нарушений мелкой моторики кистей (пальцев);
- формирование нарушенной функции стоп (опорной, рессорной, балансировочной, переката и др.);
- формирование недостаточно сформированных основных движений у детей;
- развитие до достаточного уровня отстающих физических качеств.

Коррекция физического развития дошкольников предполагает применение специфических форм, среди которых основными следует признать **занятия по коррекционному физическому воспитанию, а также физкультурные коррекционные этюды**. Сюда также можно отнести элементы самомассажа конечностей. При этом надо отметить, что элементы коррекции двигательных нарушений у детей могут быть реализованы в течение дня практически во всех формах физического воспитания дошкольников, перечисленных в соответствующем разделе программы.

Кроме того, коррекционная работа в области физического развития дошкольников предполагает применение особых методов, методических приемов и соблюдения специфических условий для достижения коррекционного эффекта. Для достижения лучшего коррекционного эффекта предусмотрено соответствующее материально-техническое оборудование.

## **2.11. Особенности развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Контингент детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) крайне неоднороден как в клиническом, так и психолого-педагогическом отношении. У всех детей ведущим в клинической картине являются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности: при *тяжелой степени* двигательных нарушений ребенок не владеет навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, он не может самостоятельно обслуживать себя; при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений самостоятельное передвижение детей возможно, но затруднено; они ходят неуверенно, часто с помощью специальных ортопедических приспособлений. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук. При *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, более уверенно. Они владеют навыками самообслуживания у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Всех дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата условно можно разделить на две категории: с *неврологическим и ортопедическим* характером двигательных расстройств, которые нуждаются

в различных вариантах психолого-педагогической поддержки и создания специальных образовательных условий.

У детей с двигательными расстройствами *неврологического характера* все нарушения обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы. Большинство детей этой группы составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП) (89 % от общего количества детей с НОДА). При ДЦП нарушения развития имеют, как правило, сложную структуру, т.е. отмечается сочетание двигательных, психических и речевых нарушений. У детей с церебральным параличом навыки самообслуживания чаще всего недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность крайне ограничена, и они практически не готовы к овладению навыками рисования, письма. Задержка и нарушение формирования всех двигательных функций оказывают неблагоприятное влияние на формирование психики и речи.

Структура нарушений *познавательной деятельности* при ДЦП имеет ряд специфических особенностей, характерных для всех детей: неравномерный характер нарушений отдельных психических функций; сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире, высокая истощаемость, пониженная работоспособность. Дети не знают многих явлений окружающего предметного и социального мира, а чаще всего имеют представления лишь о том, что было в их практическом опыте. Сведения об окружающем часто носят формальный характер, они отрывочны, изолированы друг от друга. Чаще всего характерна недостаточность пространственных и временных представлений, тактильного восприятия, конструктивного праксиса. Нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем (патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства) существенно сказывается на восприятии в целом, ограничивает объем информации, затрудняет интеллектуальную деятельность детей.

*По состоянию интеллекта* дети с церебральным параличом представляют крайне разнородную группу: одни имеют нормальный или близко к нормальному интеллект, у других наблюдается задержка психического развития, у части детей – умственная отсталость (различной степени тяжести). Дошкольники без отклонений в психическом (в частности, интеллектуальном) развитии встречаются относительно редко. Основным нарушением познавательной деятельности при ДУП является *задержка психического развития (ЗПР)* органического генеза. ЗПР и ДЦП чаще всего характеризует благоприятная динамика дальнейшего умственного развития детей. При ранней, систематической, адекватной коррекционно-педагогической работе дети часто догоняют сверстников в умственном развитии.

При ДЦП не только замедляется, но и патологически искажается *процесс формирования речи*. Чаще всего дети начинают произносить первые слова примерно в 2-3 года, фразовая речь формируется к 4-5 годам; в старшем дошкольном возрасте идет её интенсивное развитие. Почти у всех детей в раннем возрасте крайне медленно увеличивается активный словарь, длина предложения, речь долго остается мало разборчивой. Пассивный словарь обычно значительно больше активного. Речевая активность детей низкая. У детей в результате нарушения функций артикуляционного аппарата недостаточно развита, прежде всего, фонетическая сторона речи, стойко нарушено произношение звуков. У детей отмечается задержка и нарушение формирования всех сторон речи: лексической, грамматической и фонетико – фонематической.

Нарушения *эмоционально-волевой сферы* проявляются в том, что у одних детей отмечаются повышенная эмоциональная возбудимость, раздражительность, двигательная расторможенность, у других – заторможенность, застенчивость, робость. У дошкольников с ДЦП отмечаются такие нарушения личностного развития, как пониженная

мотивация у деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов.

У детей с двигательными расстройствами *ортопедического характера* отмечается поражение опорно-двигательного аппарата не неврологического характера. Обычно эти дети не имеют выраженных нарушений интеллектуального развития. У некоторых детей несколько замедлен общий темп психического развития и могут быть частично нарушены отдельные корковые функции, особенно зрительно-пространственные представления. В этом случае дети, имеющие незначительное отставание познавательного развития при условии минимальной коррекционно-педагогической помощи на протяжении дошкольного возраста, к началу школьного обучения могут достичь уровня нормально развивающихся сверстников. Нередко у этих детей отмечаются отклонения в развитии речи. При этом могут быть нарушены все компоненты речевой функциональной системы: лексика, грамматика, фонематические процессы и звукопроизношение. Всё это требует целенаправленного логопедического воздействия. У многих дошкольников отмечаются проблемы в социально-личностном развитии в связи с переживанием двигательного дефекта. Поэтому они нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима. У многих дошкольников отмечаются колебания внутричерепного давления, повышенная метеочувствительность и, как следствие этого, колебания эмоционального состояния, внимания и работоспособности.

**Специфическими условиями,** необходимыми для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в образовательных организациях, являются создание адаптивной архитектурной среды (пандус с ограждающим бортиком, поручни по всему периметру здания, зонирование пространства группы на зоны для отдыха, занятий), а также соблюдение *ортопедического режима*.

## **2.12 Направления коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- развитие двигательной сферы (общей моторики, функциональных возможностей кистей и пальцев рук, артикуляционной моторики), коррекция их нарушений;
- формирование игровой деятельности;
- развитие высших психических функций (внимания, мышления, памяти);
- развитие сенсорных функций. Развитие всех видов восприятия (зрительного, слухового, тактильно – кинестетического). Формирование сенсорных эталонов цвета, формы, величины, пространственных и временных эталонов, коррекция их нарушений;
- расширение запаса знаний и представлений об окружающем;
- развитие речевого общения с окружающими (со сверстниками и взрослыми);
- увеличение пассивного и активного словарного запаса, формирование связной речи. Развитие и коррекция нарушений лексического, грамматического и фонетического строя речи;
- формирование математических представлений;
- формирование продуктивных видов деятельности: изобразительной, конструктивной, элементов трудовой деятельности;
- развитие навыков самообслуживания и личной гигиены;
- подготовка детей к обучению в школе.

Особое внимание в ходе реализации воспитательно-образовательного процесса необходимо уделять соблюдению рекомендаций врача – ортопеда, инструктора ЛФК, которые определяют правила посадки и передвижения ребенка с использованием технических средств реабилитации, рефлекс – запрещающие позиции (поза, которую взрослый придаёт ребенку для снижения активности патологических рефлексов и нормализации мышечного тонуса), обеспечивающие максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность осуществления движений.

*Воспитатель* должен помнить, что дети с НОДА быстро устают. Особенно быстрая утомляемость у них отмечается во время активных движений, поэтому взрослый обязательно должен с детьми проводить физкультурную паузу. Например, дети делают постройку из кубиков. Воспитатель замечает, что ребенок с двигательной патологией устал и начинает отвлекаться. В этот момент воспитатель подходит к нему, просит встать со стула, подойти к шкафу с игрушками и взять какую-либо из них. Смена активности является для ребенка отдыхом. После этого можно продолжать строительство из кубиков.

Ребёнок с тяжелой двигательной патологией во время бодрствования не должен более 20 минут оставаться в одной и той же позе. Для каждого ребенка индивидуально подбираются наиболее адекватные позы для кормления, одевания, игры. Эти позы меняются по мере развития двигательных возможностей ребёнка. Если не удастся вытянуть вперед руки или схватить предмет находясь в положении на спине или животе, можно добиться желаемых движений, поместив малыша на колени взрослого и слегка раскачивая его.

В связи с неоднородностью, различными вариантами и степенью выраженности нарушений развития детей с НОДА необходим дифференцированный подход к разработке организационных форм, видов и условий обучения и воспитания дошкольников данной категории.

Коррекционно-развивающее воздействие осуществляется на основе использования разнообразных практических, наглядных, словесных, двигательно-кинестических методов

(например, пассивная гимнастика, выполняемая специалистами за ребенка для формирования моторных функций: общих двигательных навыков, функциональных возможностей кистей и пальцев рук, артикуляционных движений).

Особое внимание в воспитательно-образовательном процессе уделяется развитию двигательных функций и формированию навыков самообслуживания и гигиены. Важно помнить, что развитие двигательных навыков у детей с двигательными нарушениями, так же, как и у здоровых, происходит поэтапно и требует большого времени и терпения со стороны взрослого. Воспитание двигательных навыков у детей должно происходить в виде интересных и понятных игр. Все предъявленные ребенку задания должны соответствовать его двигательным возможностям. Необходимо тренировать детей в устойчивости при ходьбе по лестнице вверх и вниз, при поворотах, наклонах.

У многих детей с двигательной патологией нарушены движения рук, поэтому развитие общих и более тонких ручных навыков требует специальных занятий. Развитие ручных навыков необходимо проводить как в игровой деятельности, так и в повседневной жизни при воспитании навыков самообслуживания. Развитие ручных навыков надо вести постепенно, поэтапно. На первом этапе важно научить ребенка произвольно брать и опускать предметы, перекладывать из руки в руку, укладывать их в определенное место, выбирать предметы в зависимости от размера, веса, формы, соразмеряя свои двигательные усилия. Для развития функциональных возможностей кистей и пальцев рук воспитателю рекомендуется использовать наборы замков, кранов, телефоны, с помощью которых взрослый обучает ребёнка различным движениям и действиям: открывать и закрывать замки, краны, крутить телефонный диск, поднимать трубку. При помощи имитации нужно обучать таким действиям, как включить, выключить и переключить телевизор, приёмник, свет и т.д. такие занятия ребёнку очень интересны, а при наличии заинтересованности ребёнок быстрее овладевает тем или иным действием.

Не менее значимыми и интересными для развития движений рук и пальцев могут быть задания с использованием бумаги. Нужно учить детей складывать, разворачивать, скатывать, скручивать, перелистывать, разрывать,

мять и разглаживать простую газетную бумагу. Воспитатель объясняет, что бумагу можно резать, склеивать, делать аппликации и различные поделки. Для развития движения рук целесообразно учить перематывать из клубка в клубок верёвочку, шнур, нитки.

Важной задачей является обучение ребёнка самостоятельному приёму пищи. Эту работу надо начинать с привития навыка подносить свою руку ко рту, затем брать хлеб и подносить его ко рту; брать ложку, самостоятельно есть (вначале густую пищу); держать кружку и пить из неё. При обучении самостоятельному приёму пищи на первых занятиях надо использовать небьющиеся чашки и тарелки.

Очень важно обучить ребёнка различным действиям во время одевания. Эти занятия лучше проводить в игровой форме на специальной раме. Вначале надо научить ребёнка расстёгивать большие пуговицы, затем мелкие. В такой же последовательности научить его зашнуровывать и расшнуровывать ботинки. Потом все эти навыки закрепляют в играх на кукле (раздевать, одевать её) и после закрепления переносят на самого ребёнка. После таких игр – упражнений у ребёнка появляется стремление к самостоятельной деятельности. Родители или воспитатели должны оказывать лишь необходимую помощь.

Важно учитывать возможности ребенка, четко знать, что можно от него потребовать и в каком объеме, при этом он должен всегда видеть результат своей деятельности.

Для развития представлений об окружающем большую роль играют специально организованные занятия с использованием иллюстративного материала. Для ребёнка с двигательными нарушениями важно, чтобы иллюстративный материал был четкий, достаточно крупный и предъявлялся с учетом структуры нарушений анализаторных систем.

*Воспитателю* необходимо уделять внимание развитию зрительного восприятия у ребенка с двигательными нарушениями в ходе индивидуальных занятий. Можно предложить задания для тренировки движения глаз, для

формирования функций прослеживания и зрительной фиксации. Для этого воспитатель в поле зрения ребёнка располагает яркую игрушку, которую затем медленно перемещает в разных направлениях (по горизонтали, вертикали и диагонали). Затем эти же движения выполняются ребёнком по словесной инструкции, например, воспитатель просит ребёнка найти глазами в групповой комнате окно, дверь, машину, куклу. Для развития пространственных представлений используются пособия: «почтовый ящик», различные разрезанные картинки, строительный материал.

*Необходимо предусмотреть коррекционные занятия различных специалистов:* дефектолога, логопеда, педагога – психолога, инструктора по ЛФК. Каждый специалист не только выполняет свой раздел работы, но и поддерживает тесную связь с коллегами, включает в свои задания материал, рекомендуемый другими специалистами для закрепления их работы. (рис 2)

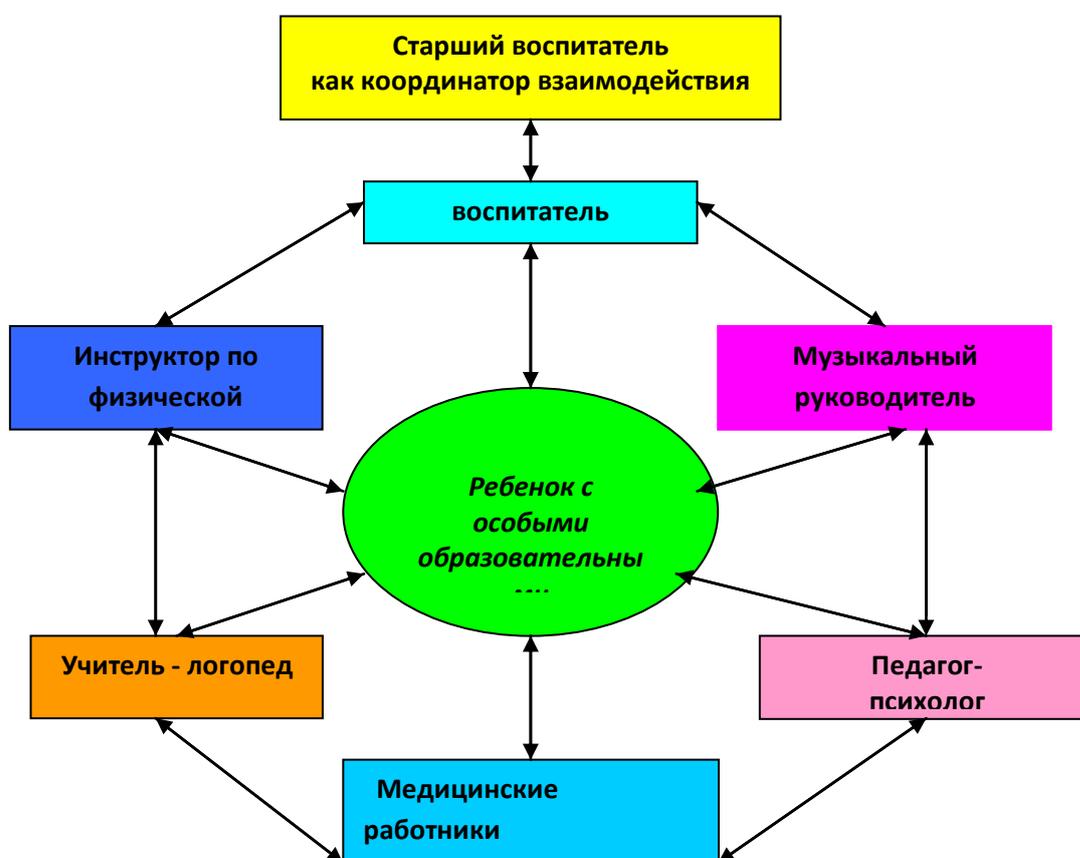


РИС. 2

Специалисты МБДОУ самостоятельно определяют адекватные формы физического воспитания и оздоровления дошкольников, обеспечивая необходимый минимум в соответствии с ФГОС ДО и СанПин. В отношении применяемых *методик* вариативная составляющая может выражаться в незначительной трансформации общих методов реализации программного содержания, выражающейся в применении адаптированных методических приемов, дополнении методики новыми приемами или нестандартном, инновационном применении авторских.

### **2.13. Диагностическое тестирование. Коррекция и оздоровление детей**

**Цель:** обследование физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи:**

Физическое развитие - область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- Развитие основных движений детей;
- Воспитание физических и личностных качеств.

Для того чтобы правильно спланировать образовательный процесс нужно:

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить запись данных, сбор информации.

**Предполагаемый результат:**

Диагностика по физическому воспитанию позволяет:

1. Получить объективную оценку уровня физической подготовленности детей.
2. Составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Физическое воспитание детей в дошкольном учреждении занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье детей, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка (Нина Анатольевна Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»/ Санкт-Петербург, изд-во Детство пресс, 2008, 32 с. Ефименко Н.Н.)

Данные анализа о существующих унифицированных методиках оценки физического развития, позволяют сделать вывод о том, что практическим работникам сложно ориентироваться в этом разнообразии стандартов, по которым не всегда можно реально оценить уровень физической подготовленности детей.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости изучения и разработки единой методики обследования физического состояния дошкольников, включающей комплекс доступных информативных тестов и способов оценки, которые позволят получить достоверные результаты контроля, и объективную картину двигательного развития и здоровья детей в целом, для педагогов, медиков, родителей.

Вместе с тем требуется учет региональных стандартов физического состояния детей, как критерия организации физкультурно-оздоровительной системы в ДОУ, контроля выполнения программных требований по физическому воспитанию.

По официальным данным медицинских инстанций, до 95% детей массовых дошкольных учреждений и начальной школы имеют различные

отклонения в развитии. Но более всего (по статистике) проблем приходится на опорно-двигательный аппарат и физическое развитие малышей. Очень часто эти двигательные нарушения имеют легкий «стертый» характер и явно не бросаются в глаза, а потому в большинстве случаев не замечаются даже специалистами.

Авторская методика Н.Н. Ефименко «Игровое тестирование двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии», предлагает методологию более высокого уровня, чем обычное «физкультурное тестирование», являющаяся результатом разумного слияния педагогических и медицинских знаний, а также теснейшей взаимосвязи между «двигательным статусом» ребенка и состоянием его нервной системы и психики.

Двигательное развитие можно представить из двух основных составляющих: **физического развития** и **двигательной подготовленности**.

**Физическое развитие** – носит индивидуальный характер и большей степени зависит от биологической потенции данного индивида, унаследованной от предков, чем от педагогических воздействий, хотя и в какой-то степени влияющих. Обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дает оценку общей картины физического развития детей.

**Двигательная подготовленность** – является в большой степени результатом спланированных и целенаправленных педагогических воздействий и включает в себя работу по формированию, как основных движений, так и по развитию соответствующих двигательных (физических) качеств.

Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

**Двигательная активность** - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

**Функциональное состояние** – это состояние органов и систем человека: сердечно-сосудистой, дыхательной, кровесной и т.д.

Для изучения функционального состояния организма ребенка необходимо определить реакцию организма на физические нагрузки. Нормальной принято считать увеличение частоты сердечных сокращений на 25-30% по отклонению к исходной величине.

Выработанная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей позволяет отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

Для оценки физического развития ребенка собираются данные по следующим показателям диагностики:

- физического развития;
- двигательной подготовленности;
- двигательной активности;
- функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Мониторинг (тестирование) осуществляется как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Это позволяет провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей.

Оценка *физического развития* проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Для тестирования *физических качеств* дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

По результатам мониторинга (тестирования) прослеживается динамика усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком.

Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Собрав всю вышеизложенную информацию, начинается её обработка. Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания.

По итогам года составляется годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется.

**(Приложение 7 Мониторинг)**

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

**3.1. Материально-технические условия МБДОУ** обеспечивают хороший уровень физического развития. Дошкольное учреждение оснащено в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, мягкие модули, сухой бассейн, инвентарь для развития мелкой моторики, технические средства, имеются: музыкальный центр, мультимедийная установка, ноутбук, доступ к интернету.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование для спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, лабиринт.

### **Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

**(ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 «Паспорт физкультурного зала»)**

### **3.2. Планирование образовательной деятельности**

*Система физкультурно-оздоровительной работы* – это комплекс эколого-природных, психогигиенических факторов, а также физических упражнений в виде целостного двигательного режима, направленных на укрепление здоровья детей, их физического и двигательного развития.

Значение:

1. Обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей посредством реализации современных и адаптивных условиях дошкольного учреждения, оздоровительных технологий.

2. Позволяет создать в учреждении необходимые условия для реализации государственного стандарта и в соответствии с данными о состоянии здоровья и физического развития детей, выделить приоритетные направления оздоровительной деятельности.

3. Наличие системы форм физкультурно-оздоровительной работы – является критерием оценки результативности дошкольного учреждения.

При разработке системы физкультурно-оздоровительной работы предусматривается соблюдение следующих требований:

1. Создание экологически-благоприятных условий в помещениях для игр и занятий с детьми:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (5 раз в день в отсутствие детей);
- соответствующий температурный режим;

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей – обучение детей навыкам самообслуживания.

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания детей в дошкольном учреждении.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим (объем двигательного режима зависит от возраста детей).

**Планирование** – это система прогнозирования содержания, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы, обеспечивающая поступательное психоэмоциональное и двигательное развитие детей.

На этапе планирования осуществляется учет следующих компонентов:

- уровень психофизического состояния детей, особенности их двигательного развития;

- возраст детей;
- условия семейного воспитания;
- уровень профессиональной компетентности сотрудников дошкольного учреждения;
- материально-техническая база.

**Перспективное планирование** – предусматривает последовательное распределение в течении учебного года программного материала, обеспечивающего возможность освоения детьми основного объема двигательных заданий.

Требования:

1.Концентричность распределения программного материала с целью постепенного формирования двигательных умений и последующего перехода их на уровень двигательных навыков.

2.Сохранение определенного алгоритма в процессе формирования и освоения основных видов движений (2-3 основных движения на занятии).

4.Распределение на протяжении года основных этапов освоения детьми элементов техники упражнений, спортивных игр и спортивных упражнений.

**Перспективное планирование** реализуется в дошкольном учреждении:

1.В годовом плане работы дошкольного учреждения - одна годовая задача по физической культуре, в соответствие с которой запланированы организационные мероприятия по физическому воспитанию, предусмотрены основные направления реализации физкультурно-оздоровительной деятельности (работа с детьми, взаимодействие с педагогическим коллективом дошкольного учреждения, организация совместной деятельности дошкольного учреждения и семьи). **(Приложение 5)**

2.План-график распределения годового материала – это Большое планирование(по авторской программе Н.Н. Ефименко), оно разделено на три естественных календарных цикла: осень; зима; весна.

Первый – осень – подготовительный цикл.

Второй – зима – подводящий.

Третий – основной, соревновательный.

Каждый цикл состоит из трех месяцев, т.е. из 24 занятий. В каждом трехмесячном цикле нужно пройти, освоить восемь основных двигательных режимов. От лежачего до прыжкового, повышая всякий раз уровень сложности и нагрузки. (Приложение 5)

1. В данной спирали заложен основополагающий педагогический принцип – **планирование повторности.**

Другими словами, зимой нужно «лежать» не так, как осенью, а весной – не так как зимой (рис. 3)

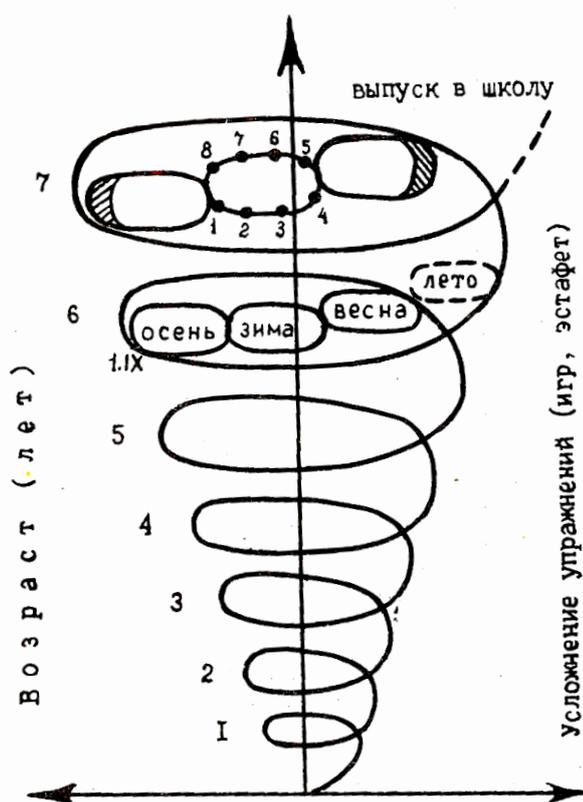


Рис. 3

2. Отсюда вырисовывается второй принцип планирования – **принцип ступенчатости** (рис. 4). В среднем на освоение каждого ОДР (основного двигательного режима) выпадает  $24/8 \sim 3$ .

Эта цифра ориентированная и она будет варьироваться в зависимости от возраста, цикла и месяца внутри цикла. Этот диапазон будет находиться в пределах от 1 до 5 занятий.

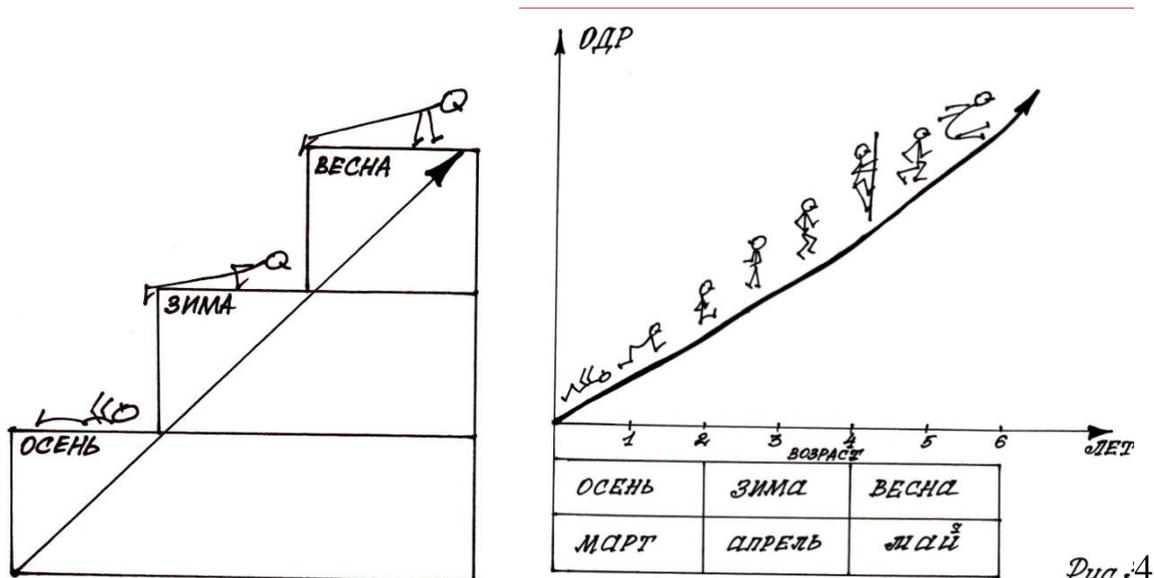


Рис. 4

Летний оздоровительный период стоит особняком, как бы вне рамок учебного года.

Система планирования развита в самой природе, в её биологических законах. В частности, в первой «золотой формуле» двигательного развития, от исходного положения лежа до прямостояния и прыжков.

3. Таким образом выкристаллизовывается третий принцип большого планирования, который называется – *эволюционным принципом*.

4. *Четвертый принцип – возрастной*. Чем меньше возраст детей, от рождения и до 4 лет, тем значимыми для них должны стать горизонтальный двигательный режим (лежачий, ползательный, сидячий).

Чем старше возраст детей, 5-7 лет, тем более актуальными для них будут вертикализованные и динамичные режимы как ходьба, бег, прыжки (рис 3.)

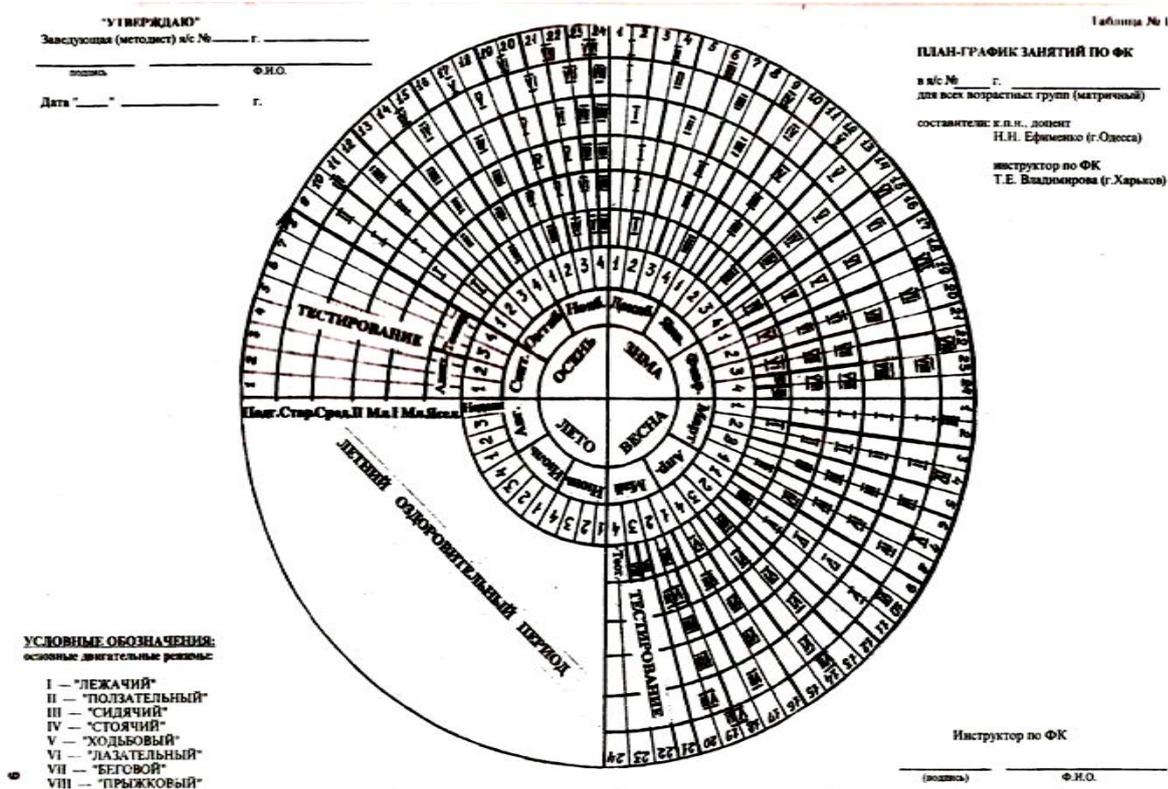
5. *Пятый принцип – большого планирования календарный*.

В осеннем цикле во всех возрастных группах должен преобладать лежаче-горизонтированные движения. В то время, как весной во всех возрастах повышается значимость вертикализованных, функциональных, ударно-сотрясающих режимов.

Календарный принцип большого планирования связан с природной цикличностью, когда поздней осенью природа «сворачивает» свои функции, а к весне – лету достигает своего апогея.

6. Шестой режим – большого планирования называется **внутрицикловым**: в первом месяце каждого цикла во всех возрастных группах должны преобладать лежачие горизонтальные ОДР. Например, весной – это в марте. И на оборот, в последнем третьем месяце каждого цикла преобладающим должны стать динамичные, централизованные ОДР. Например, весной – в мае.

**Большое планирование** или перспективное отвечает за стратегию учебного процесса, на протяжении цикла, семестра. Учебного года или ряда лет. К документам большого планирования следует отнести, а) традиционный план – график; б) большой круг Ефименко –Владимировой. (рис.5)



## **Система малого планирования.**

Малое планирование отвечает за содержание одной или нескольких НОД по физической культуре.

Например, на освоение каждого ОДР приходится от 1 до 6 НОД по физической культуре. Их будет курировать малое планирование.

*К документам малого планирования* относится план – сценарий НОД.

## **План – сценарий непосредственной образовательной деятельности.**

Оформление плана –сценария.

Например, «НОД по физкультуре»; «Гимнастика побудка после сна»; «спортивное развлечение»; «Спортивный праздник» и т.д.

**1.БТИ** – большая тематическая игра – это долгосрочная игровая перспектива на несколько месяцев, лет. Например, «Кругосветное путешествие».

**2. СМИ** – ситуационная мини игра – это игровая тема конкретной НОД.

**3. ПОДР** – преобладающий основной двигательный режим. Например, ОДР ползательный или всего понемногу.

4. Возраст: для детей младшего, среднего старшего, подготовительного возраста.

5. Специфика или методические «изюминки»:

- занятие с элементами валеологии;
- занятие с экологического воспитания;
- занятие с формированием основ космического мышления;
- занятия с элементами этноса (истории культуры);
- история родного края;
- с элементами музыкального образования и т.д.

6. МТО – материально-техническое обеспечение. Например, с использованием 4-х гимнастических скамеек или «голая» непосредственная образовательная деятельность.

7. По мотивам. Например, «Путешествие Гулливера».

8. Автор работы, непосредственной образовательной деятельности.

9. Музыкальное сопровождение (если таковое есть).

После шапки прописывается текст самой физкультурной сказки с описанием сюжета. Текст должен быть сказочным, поэтичным, интригующим, по ходу нумеруются упражнения. Каждое упражнение должно иметь свое название на отдельном листе оформляется графическое изображение упражнений.

Упражнений в занятии должно быть:

- младшая группа 8-12 упражнений
- средняя группа 12-16 упражнений
- старшая группа 16-20 упражнений
- подготовительная группа 20-24 упражнения.

В традиционных планах указывается дозировка, что по мнению автора некорректно. Дозировку знать невозможно! Поскольку дети даже в течении дня разные.

1. В одной группе разные дети от «лидеров» до «хвостиков», вот почему автор против указания точной дозировки.
2. Есть разные по трудности дни недели. Например, понедельник отличен от среды.

### **Планирование летнего оздоровительного периода**

Характеризуется тем, что главной формой физического воспитания, будет уже не НОД, а физкультурные развлечения.

Здесь явное преобладание вертикализированных режимов.

В плане летний оздоровительный период выглядит отдельной долей от кругового Плана-графика.

Главной задачей летнего цикла, является формирование вариативности базового навыка в каждом основном движении.

Вариативность – умение ребенка быстро и адекватно применять имеющийся базовый навык в нестандартных, неординарных, непривычных, экстремальных ситуациях.

Это очень удачный для каникулярного времени стиль – свобода двигательной деятельности, игра, эмоции и все это на фоне природы!

Игровой, развлекательный стиль является ведущим в работе в этот период. В проводимых в игровой форме физкультурных развлечениях, незаметно для детей должны создаваться такие условия, в которых малыши смогли бы реализовать, закрепить все освоенные за год двигательные качества, умения, навыки. Игры проводятся на улице в **вертикализованных позах** стоя, в ходьбе, равновесии, лазании, беге, подскоках, прыжках. Очень важным здесь является достижение в процессе различных игр **вариативности навыков**, т.е. способности детей умело применять сформированные в течение учебного года «стандартные» навыки в основных движениях к новым, нестандартным, изменяющимся двигательным – игровым условиям. Это и есть вершина закрепления и совершенствования, к которую необходимо достичь.

Принцип разнообразия стандартного освоения навыка в основных движениях автор назвал образно **«Принципом павлиньего хвоста»**: в сложном состоянии мы замечаем у павлина лишь одно перо, когда же павлин распускает свой хвост, - он становится очень большим и многочисленные перья играют всеми цветами радуги. Также и в педагогике: педагог должен не только сформировать к концу весны «стандартные навыки в том или ином основном движении, но и уметь «расцветить» этот навык в процессе двигательного – игровой деятельности, добиться известной вариативности этого навыка в самых нестандартных жизненно – игровых условиях. **(Приложение 6)**. Взята стандартная ходьба по «кочкам» для развития качества равновесия, формирования навыка сохранения устойчивости при движении по ограниченной опоре. Будем считать этот навык стандартным («центральное перо хвоста»). А теперь перечислим усложняющиеся двигательные игровые условия, при которых этот навык будет варьироваться в соответствии с изменяющейся ситуацией:

1. Ходьба по «кочкам» с увеличением расстояния между ними («остальные кочки провалились»).
2. То же, но с увеличением скорости передвижения по «кочкам» («ситуация погони»: лиса гонится за зайцами).

3. То же, но с увеличением высоты «кочек».
4. То же, но с уменьшением площади «кочек».
5. Ходьба по «кочкам» держась за руку.
6. Ходьба по «кочкой с переноской предмета.
7. Встречные расхождения на «кочках».
8. Ходьба по «кочкам» спиной вперед.
9. Ходьба по «кочкам» с закрытыми глазами.
10. Ходьба по «кочкам» после предварительного вращения (с вестибулярными «возмущениями») и т.д.

Другими словами, сформированный в течении учебного года начальный (или стандартный) навык должен «уметь срабатывать» и в самых разнообразных жизненных ситуациях, которые педагог и моделирует в летнем периоде в процессе разнообразных двигательно – игровых режимов. В этом плане имеет смысл назвать летний период (июнь – август) **периодом совершенствования.**

И еще один колоссально важный аспект физического воспитания в летнем цикле – его **естественная связь с Природой, её жизненными силами.** Общение с природой, положительную, светлую энергию удовольствия от движений на естественной местности невозможно переоценить.

**3.3 РАСПИСАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
МБДОУ №37 «ГВОЗДИЧКА» г. СИМФЕРОПОЛЯ НА 2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>ДЕНЬ НЕДЕЛИ/ ГРУППА</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<b>№01 «КОЛОКОЛЬЧИК» (младшая)</b>	1. Развитие речи. Художественная литература 9.00 - 9.15  2. Физкультура с элементами ЛФК <b>9.35 - 9.50</b>	1. Рисование 9.00 - 9.15  2. Музыка <b>9.35 - 9.50</b>	1. Математика 9.00 - 9.15  2. Физкультура с элементами ЛФК <b>9.35 - 9.50</b>	1. Аппликация (1,3)/ Лепка (2,4) 9.00 - 9.15  2. Музыка <b>9.35 - 9.50</b>	1. Познание окружающего мира (1/3)/Природный мир, краеведение (2/4) 9.00 - 9.15 2. Физкультурный комплекс на улице (валеология) <b>10.30 - 10.45</b>
<b>8.30 - 13.00 работа специалистов (педагог - психолог, учитель - логопед, инструктор по ЛФК, массажист)</b>					
<b>№02 «ФИАЛКА» (средняя)</b>	1. Развитие речи. Художественная литература 9.00 - 9.20  2. Физкультура с элементами ЛФК <b>11.30 - 11.50</b>	1. Рисование 9.00 - 9.20  2. Музыка <b>11.30 - 11.50</b>	1. Математика 9.00 - 9.20 2. Физкультура с элементами ЛФК <b>11.30 - 11.50</b>	1. Аппликация (1,3)/ Лепка (2,4) 9.00 - 9.20  2. Музыка <b>11.30 - 11.50</b>	1. Познание окружающего мира (1,3)/Природный мир, краеведение (2/4) 9.00 - 9.20 2. Физкультурный комплекс на улице (валеология) <b>10.45 - 11.05</b>
<b>8.30 - 13.00 работа специалистов (педагог - психолог, учитель - логопед, инструктор по ЛФК, массажист)</b>					
<b>№03 «РОМАШКА» (средняя)</b>	1. Развитие речи. Художественная литература 9.00 - 9.20  2. Физкультура с элементами ЛФК 10.00 - 10.20	1. Рисование 9.00 - 9.20  2. Музыка <b>10.00 - 10.20</b>	1. Математика 9.00 - 9.20 2. Физкультура с элементами ЛФК <b>10.00 - 10.20</b>	1. Аппликация (1,3)/ Лепка (2,4) 9.00 - 9.20  2. Музыка <b>10.00 - 10.20</b>	1. Познание окружающего мира (1/3)/ Природный мир, краеведение (2/4) 9.00 - 9.20 2. Физкультурный комплекс на улице (валеология) <b>10.45 - 11.05</b>
<b>8.30 - 13.00 работа специалистов (педагог - психолог, учитель - логопед, инструктор по ЛФК, массажист)</b>					

№04 «ЛАНДЫШ» (старшая)	1. Лепка (1,3) / Аппликация (2,4) 9.35 - 10.00 <b>2. Физкультура с элементами ЛФК</b> <b>9.00 - 9.25</b>	1. Декоративное рисование 9.35 - 10.00 2. Познание окружающего мира 15.40 -16.00 <b>3. Музыка</b> <b>9.00 - 9.25</b>	1. Подготовка к обучению грамоте 9.35 - 10.00 <b>2. Физкультура с элементами ЛФК</b> <b>9.00 - 9.25</b>	<b>1. Математика</b> 9.35 - 10.00 2. Развитие речи. Художественная литература 15.40-16.00 <b>3. Музыка</b> <b>9.00 - 9.25</b>	1. Рисование 9.00 - 9.25 2. Конструирование (1/3)/ Природный мир, краеведение (2/4) 15.40 -16.00 <b>3. Физкультурный комплекс на улице (валеология) 10.35 - 11.00</b>
	<b>8.30 - 13.00 работа специалистов (педагог - психолог, учитель - логопед, инструктор по ЛФК, массажист)</b>				
№05 «НЕЗАБУДКА» (старшая)	1. Лепка (1,3) / Аппликация (2,4) 9.00 - 9.25 <b>2. Физкультура с элементами ЛФК</b> <b>12.00- 12.25</b>	1. Декоративное рисование 9.00 - 9.25 2. Познание окружающего мира 15.40 -16.00 <b>3. Музыка</b> <b>12.00- 12.25</b>	1. Подготовка к обучению грамоте 9.00 - 9.25 <b>2. Физкультура с элементами ЛФК</b> <b>12.00- 12.25</b>	<b>1. Математика</b> 9.00 - 9.25 2. Развитие речи. Художественная литература 15.40-16.00 <b>3. Музыка</b> <b>12.00- 12.25</b>	1. Рисование 9.00 - 9.25 2. Конструирование (1/3)/ Природный мир, краеведение (2/4) 15.40 -16.00 <b>3. Физкультурный комплекс на улице (валеология) 10.25 - 10.50</b>
	<b>8.30 - 13.00 работа специалистов (педагог - психолог, учитель - логопед, инструктор по ЛФК, массажист)</b>				
№06 «ЛИЛИЯ» (подготовительная)	1. Развитие речи. Художественная литература 9.00 - 9.30 2. Лепка 9.40 - 10.10 <b>3. Физкультура с элементами ЛФК</b> <b>10.30 - 11.00</b>	1. Математика 9.00 - 9.30 2. Рисование 9.40 - 10.10 <b>3. Музыка</b> <b>10.30 - 11.00</b>	1. Подготовка к обучению грамоте 9.00 - 9.30 2. Познание окружающего мира 9.40 - 10.10 <b>3. Физкультура с элементами ЛФК</b> <b>10.30 - 11.00</b>	1. Математика 9.00 - 9.30 2. Декоративное рисование 9.40 - 10.10 <b>3. Музыка</b> <b>10.30 - 11.00</b>	1. Природный мир, краеведение 9.00 - 9.30 2. Аппликация (1/3) / Конструирование (2/4) 9.40 - 10.10 <b>3. Физкультурный комплекс на улице (валеология) 11.20 - 11.50</b>
	<b>8.30 - 13.00 работа специалистов (педагог - психолог, учитель - логопед, инструктор по ЛФК, массажист)</b>				

### 3.4. Программно – методическое обеспечение

1. Авторская программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» – г. Таганрог, 2000 – 68 с. ISBN 5-87612-027-8
2. Н.Н. Ефименко «Малый театр физического воспитания и оздоровления детей первых трех лет жизни» (ранний возраст) - Ньюанс 2005 (Пт «Ньюанс», издатель Кучма И.Д. г. Таганрог)
3. Как по-новому планировать физическое воспитание дошкольников (к авторской программе Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - Тип. г. Белгорода –Днестра 1996
4. Планы-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников (практическое Приложение № 3 к авторской программе Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста») – Тип. г. Белгорода –Днестра
5. Н.Н. Ефименко «Адаптивное физическое воспитание и оздоровление детей с нарушением опорно – двигательного аппарата» (от рождения до 8 лет) – г. Томск – 2014 (типография «Иван Федоров»).
6. Авторская программа «Коррекционный театр физического воспитания и оздоровления детей» КАК ПОБЕДИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ И СЛАБОСТЬ В НОГАХ?! Н.Н. Ефименко - Таганрог 2002
7. Авторская программа «Коррекционный театр физического воспитания и оздоровления детей» ШЕЯ - ЭТО СЕРЬЁЗНО! Н.Н. Ефименко - Таганрог 2002
8. Авторская программа «Коррекционный театр физического воспитания и оздоровления детей» ДЕТИ С ПОЛЫМИ СТОПАМИ  
Н.Н. Ефименко – Таганрог – 2005 (Пт «Ньюанс», издатель Кучма И.Д.)
9. Авторская программа «Коррекционный театр физического воспитания и оздоровления детей» ОТКУДА БЕРЕТСЯ КОСОЛАПОСТЬ И КАК

- ЕЁ ПРЕОДОЛЕВАТЬ Н.Н. Ефименко – Таганрог 2007 (Пт «Нюанс», издатель Кучма И.Д.)
10. ПЛАНТОГРАФИЯ – или, о чем говорят отпечатки детских стоп?! Н.Н. Ефименко – Таганрог 2003
  11. Методика игрового тестирования двигательного развития и оздоровления детей в норме и при патологии Н.Н. Ефименко – Таганрог 2001
  12. Н.Н. Ефименко, Т.Н. Измайлова «Коррекция нарушений речевого развития в «театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» основные направления коррекционной работы – 2007 г. Таганрог (НП «Центр развития личности)
  13. Н.Н. Ефименко «Горизонтальный пластический балет» новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых – НП «Познание» Таганрог 2001
  14. Н.Н. Ефименко, Н.Д. Мога «Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей» - учебное пособие – Винница: «Глобус Пресс» 2001г.
  15. Н.Н. Ефименко «Сколиоз у детей: как его вовремя выявлять и успешно преодолевать» - Винница – 2009 – 64 с.
  16. Н.Н. Ефименко Неправильная физкультура (в детском саду и школе) – Винница 2009 – 72 с.
  17. Н.Н. Ефименко Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения – издательство РАНОК