

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 комбинированного вида г.Нового Оскола Белгородской области»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ д/с №9  
Протокол от 28.08.2019 г. №0

СОГЛАСОВАНА  
на заседании Управляющего  
совета МБДОУ д/с №9  
протокол от 30.08. 2019 г. №5



УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ д/с №9  
от 30.08.2019 №157

*А.И. Попова*

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2019-2020 учебный год**

Разработчик:  
инструктор по физической культуре:  
Аношина К.Н., Крупа Ю.Н.

2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Задачи образовательной деятельности.....	2
1.3 Возрастные и индивидуальные особенности .....	3
1.4 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.....	20
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	21

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Объём образовательной нагрузки .....	25
2.2 Особенности развития детей с НР.....	26
2.3 Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	28
2.4 Методы организации образовательного процесса по образовательным областям.....	34
2.5 Формы и приёмы организации образовательного процесса.....	35
2.6 Тематическое планирование образовательного процесса.....	36
2.7 Структура физкультурной НОД.....	48
2.8 Взаимодействие с родителями по реализации задач образовательной области «Физическое развитие».....	50
2.9 Взаимодействие с педагогами по реализации задач образовательной области «Физическое развитие».....	53

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация развивающей среды.....	53
3.2 Перечень программ, технологий и пособий используемых в образовательной деятельности.....	53

### IV. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка:**

**Наименование рабочей программы:** «Содержание и организация воспитательно – образовательного процесса с детьми дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие».

При разработке рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы:**

- Конституция РФ ст.43,ст.72.;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации) "...Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач".
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014г. №08 – 249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

Программа разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева (С-Пб.,2014 года), «Программа логопедической работы по преодолению фонетико-фонематического недоразвития у детей» под редакцией Т.Б.Филичевой, Г.В. Чирнкиной, Т.В. Тумановой.

**Разработчик и исполнитель рабочей программы:** инструктор по физической культуре МБДОУ "Детский сад №9 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области» Аношина Кристина Николаевна, Крупа Юлия Николаевна

**Срок реализации рабочей программы:** Рабочая программа состоит из 4 разделов, рассчитана на 1 год обучения с 1 сентября 2017 г. по 31 мая 2018 г. с детьми девяти возрастных групп: вторая младшая группа с 3 до 4 лет, средняя группа с 4 до 5 лет, старшая группа с 5 до 6 лет, подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа предполагает проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПина.

### **1.2 Задачи образовательной деятельности**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей.

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с НР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений. Формированию индивидуальных возможностей и склонностей детей. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование широкого круга игровых действий, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

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

**Программа основывается на следующих принципах в соответствии с ФГОС:**

- Полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничества с семьёй; приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастной адекватности дошкольного образования;
- Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.3 Возрастные и индивидуальные особенности**

#### **Возрастная характеристика детей 2-3 лет**

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В раннем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

### **Возрастная характеристика детей 3-4 лет**

В 3 года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса 3 лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости – он может сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый может провоцировать небезопасные способы поведения.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого. Дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети

переживают только последствия своих неосторожных действий, и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

В 3 года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной гендерной принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола.

У нормально развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Возраст 3-4 года также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлений окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, синий, зеленый). Если

перед ребенком выложить карточки разных цветов, то по просьбе взрослого он выберет три-четыре цвета по названию и два-три из них самостоятельно назовет. Малыш способен правильно выбрать формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, но может еще путать овал и круг, квадрат и прямоугольник. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т.п.) он успешно выбирает больший или меньший. Труднее выбрать самый большой или самый меньший из трех-пяти предметов (более пяти предметов детям трехлетнего возраста не следует предлагать).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора и т.п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом есть гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во времени. Время нельзя увидеть, потрогать, поиграть с ним, но дети его чувствуют, вернее организм ребенка определенным образом реагирует (в одно время хочется спать, в другое завтракать, гулять). Дети замечают и составление определенных видов деятельности людей, природных изменений частям суток, временам года.

Представления ребенка четвертого года жизни о явлениях окружающей

действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой – его непосредственным опытом. Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением, с названием некоторых общественно-бытовых зданий, имеет представления о знакомых средствах передвижения, о некоторых профессиях, праздниках, свойствах воды, снега, песка, различает и называет состояния погоды. Различает фрукты и овощи по форме, окраске, вкусу, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвертого года жизни произвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10-15 мин., но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается на что-то еще и не отвлекается.

Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без внутренних усилий. Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами. В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка – носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни – это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам. Которые дети не в силах самостоятельно решить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых принимают участие две-три подруги. 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетнего ребенка характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказывать негативную оценку. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Оптимальным во взаимоотношениях с взрослыми является индивидуальное общение.

Главным средством общения с взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим речью: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени. Активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы; умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения; высказывается в двух-трех предложениях об эмоционально значимых событиях; начинает использовать в речи сложные предложения. В возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание

увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3—4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребёнка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. С помощью взрослых ребёнок называет героев, сопереживает добрым, радуется хорошей концовке. Он с удовольствием вместе с взрослыми рассматривает иллюстрации, с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, т. е. соотносит картинку и прочитанный текст. Ребёнок начинает «читать» сам, повторяя за взрослым или договаривая отдельные слова, фразы; уже запоминает простые рифмующиеся строки в небольших стихотворениях.

Развитие трудовой деятельности в большей степени связано с освоением процессуальной стороны труда (увеличением количества осваиваемых трудовых процессов, улучшением качества их выполнения, освоением правильной последовательности действий в каждом трудовом процессе). Маленькие дети преимущественно осваивают самообслуживание как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы в хозяйственно-бытовом труде, труде в природе.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы схематичны, детали отсутствуют — трудно догадаться, что изобразил ребёнок. В лепке дети могут создавать изображение путём отщипывания, отрывания комков, скатывания их между ладонями и на плоскости и сплющивания, в аппликации — располагать и наклеивать готовые изображения знакомых, меняя сюжеты, составлять узоры из растительных и геометрических форм, чередуя их по цвету и величине.

Конструирование носит процессуальный характер. Ребёнок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трёх частей.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в синтезе искусств при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребёнок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.). Он может осуществлять элементарный музыкальный анализ (замечает изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

### **Возрастная характеристика детей 4-5 лет**

Дети 4—5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести. Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил, со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым — дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом,

поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление групповых традиций: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днём рождения, элементы группового жаргона и т. п.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети 4—5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»); проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик — сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка — дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Они овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина» и больше тяготеют к «красивым» действиям.

К 5 годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах, умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

К 4 годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом 3 лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удаётся детям в игре

Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребёнок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В процессе игры роли могут меняться.

В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15—20 мин, в отдельных случаях может достигать и 40—50 мин. Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнёры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), всё более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребёнок ещё не относится к другому ребёнку как к равному партнёру по игре. Постепенно усложняются реплики персонажей, дети ориентируются на ролевые высказывания друг друга, часто в таком общении происходит дальнейшее развитие сюжета. При разрешении конфликтов в игре дети всё чаще стараются договориться с партнёром, объяснить свои желания, а не настоять на своём.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4—5 лет дети умеют перешагивать

через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К 5 годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. При обследовании несложных предметов он способен придерживаться определённой последовательности: выделять основные части, определять их цвет, форму и величину, а затем — дополнительные части. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4—5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети могут понять, что такое план комнаты. Если ребёнку предложить план части групповой комнаты, то он поймёт, что на нём изображено. При этом возможна незначительная помощь взрослого, например, объяснение того, как обозначают окна и двери на плане. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку (по отметке на плане).

К 5 годам внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Особенности образов воображения зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т. д. В них часто смешивается реальное и сказочное, фантастическое. Воображение помогает ребёнку познавать окружающий мир, переходить от известного к неизвестному. Однако образы у ребёнка 4—5 лет разрозненны и зависят от меняющихся внешних условий, поскольку ещё отсутствуют целенаправленные действия воображения. Детские сочинения ещё нельзя считать проявлением продуктивного воображения, так как они в основном не имеют еще определенной цели и строятся без какого-либо предварительного замысла. Элементы же продуктивного воображения начинают лишь складываться в игре, рисовании, конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах

(почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребёнок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. В большинстве контактов главным средством общения является речь, в развитии которой происходят значительные изменения. К 5 годам в большинстве своём дети начинают правильно произносить звуки родного языка. Продолжается процесс творческого изменения родной речи, придумывания новых слов и выражений («У лысого голова босиком», «Смотри, какой ползук» (о червяке) и пр.). В речь детей входят приемы художественного языка: эпитеты, сравнения. Особый интерес вызывают рифмы, простейшие из которых дети легко запоминают, а затем сочиняют подобные. Дети 5 лет умеют согласовывать слова в предложении и способны к элементарному обобщению, объединяя предметы в видовые категории, называют различия между предметами близких видов: куртка и пальто, платье и сарафан, жилет и кофта. Речь становится более связной и последовательной. С помощью воспитателя дети могут пересказывать короткие литературные произведения, рассказывать по картинке, описывать игрушку, передавать своими словами впечатления из личного опыта.

Если близкие взрослые постоянно читают дошкольникам детские книжки, чтение может стать устойчивой потребностью. В этих условиях дети охотно отвечают на вопросы, связанные с анализом произведения, дают объяснения поступкам героев. Значительную роль в накоплении читательского опыта играют иллюстрации. В возрасте 4—5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании. Любимую книгу они легко находят среди других, могут запомнить название произведения, автора, однако быстро забывают их и подменяют хорошо известными. В этом возрасте дети хорошо воспринимают требования к обращению с книгой, гигиенические нормы при работе с ней. В связи с развитием эмоциональной сферы детей значительно углубляются их переживания от прочитанного. Они стремятся перенести книжные ситуации в жизнь, подражают героям произведений, с удовольствием играют в ролевые игры, основанные на сюжетах сказок, рассказов. Дети проявляют творческую инициативу и придумывают собственные сюжетные повороты. Свои предложения они вносят и при инсценировке отдельных отрывков прочитанных произведений. Цепкая память позволяет ребёнку 4—5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, эгоцентрической позиции в мышлении и поведении. В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых

процессов. Это значительно повышает качество самообслуживания, позволяет детям осваивать хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных.

Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжет музыкального произведения, понимать музыкальные образы. Активнее проявляется интерес к музыке, разным видам музыкальной деятельности. Обнаруживается разница в предпочтениях, связанных с музыкально-художественной деятельностью, у мальчиков и девочек. Дети не только эмоционально откликаются на звучание музыкального произведения, но и увлечённо говорят о нём (о характере музыкальных образов и повествования, средствах музыкальной выразительности, соотнося их с жизненным опытом).

Музыкальная память позволяет детям запоминать, узнавать и даже называть любимые мелодии.

Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на детском музыкальном инструменте, воспроизвести простой ритмический рисунок). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы марша или плясовой. На формирование музыкального вкуса и интереса к музыкально-художественной деятельности в целом активно влияют установки взрослых.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Они могут своевременно

насыщать ворс кисти краской, промывать кисть по окончании работы, смешивать на палитре краски; начинают использовать цвет для украшения рисунка; могут раскатывать пластические материалы круговыми и прямыми движениями ладоней рук, соединять готовые части друг с другом, украшать вылепленные предметы, используя стеку и путём вдавливания.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения. Они могут изготавливать поделки из бумаги, природного материала; начинают овладевать техникой работы с ножницами; составляют композиции из готовых и самостоятельно вырезанных простых форм.

Изменяется композиция рисунков: от хаотичного расположения штрихов, мазков, форм дети переходят к фризовой композиции — располагают предметы ритмично в ряд, повторяя изображения по нескольку раз.

### **Возрастная характеристика детей 5-6 лет**

Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5—6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).

Несмотря на то что, как и в 4—5 лет, дети в большинстве случаев используют в речи слова-оценки хороший — плохой, — злой, они значительно чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий — вежливый, честный, заботливый и др.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь

на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его соблюдению норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем, и существуют пока как образы реальных людей или сказочных персонажей («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду, как принцесса» и т. д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.).

В 5—6 лет у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование её отдельных сторон уже гораздо менее эффективны. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Дошкольники оценивают свои поступки в соответствии с гендерной принадлежностью, прогнозируют возможные варианты разрешения различных ситуаций общения с детьми своего и противоположного пола, осознают необходимость и целесообразность выполнения правил поведения во взаимоотношениях с детьми разного пола в соответствии с этикетом, замечают проявления женских и мужских качеств в поведении окружающих взрослых, ориентируются на социально одобряемые образцы женских и мужских проявлений людей, литературных героев и с удовольствием принимают роли достойных мужчин и женщин в игровой, театрализованной и других видах деятельности. При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки — на такие, как сила, способность заступиться за другого. При этом если мальчики обладают ярко выраженными женскими качествами, то они отвергаются мальчишеским обществом, девочки же принимают в свою компанию таких мальчиков. В 5—6 лет дети имеют представление о внешней красоте мужчин и женщин; устанавливают связи между профессиями мужчин и женщин и их полом.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга — указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримёрная).

Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают

о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве. Если предложить ему простой план комнаты, то он сможет показать кровать, на которой спит. Освоение времени все ещё не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели. Дети хорошо усваивают названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым (отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом).

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать карточки или рисунки).

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи и отношения. Например, прежде чем управлять машинкой с помощью пульта, ребёнок, первоначально пробуя, устанавливает связь движений машинки с манипуляциями рычагами на пульте. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, в которых связи, существенные для решения задачи, можно обнаружить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме.

Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок

чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т. п.). Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности.

Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка; способны к звуковому анализу простых трёхзвуковых слов.

Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты, сравнения.

Круг чтения ребёнка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением. Дети приобщаются к литературному контексту, в который включается ещё и автор, история создания произведения. Практика анализа текстов, работа с иллюстрациями способствуют углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Трудовая деятельность. В старшем дошкольном возрасте (5—7 лет) активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда).

Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда. В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом.

Музыкально-художественная деятельность. В старшем дошкольном возрасте происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей: формируются

начальные представления о видах и жанрах музыки, устанавливаются связи между художественным образом и средствами выразительности, используемыми композиторами, формулируются эстетические оценки и суждения, обосновываются музыкальные предпочтения, проявляется некоторая эстетическая избирательность. При слушании музыки дети обнаруживают большую сосредоточенность и внимательность.

Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми).

В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение).

Развитие мелкой моторики влияет на совершенствование техники художественного творчества. Дошкольники могут проводить узкие и широкие линии краской (концом кисти и плашмя), рисовать кольца, дуги, делать тройной мазок из одной точки, смешивать краску на палитре для получения светлых, тёмных и новых оттенков, разбеливать основной тон для получения более светлого оттенка, накладывать одну краску на другую. Они в состоянии лепить из целого куска глины, моделируя форму кончиками пальцев, сглаживать места соединения, оттягивать детали пальцами от основной формы, украшать свои работы с помощью стеки и наклеивать их. Совершенствуются и развиваются практические навыки работы с ножницами: дети могут вырезать круги из квадратов, овалы из прямоугольников, преобразовывать одни геометрические фигуры в другие: квадрат — в несколько треугольников, прямоугольник — в полосы, квадраты и маленькие прямоугольники; создавать из нарезанных фигур изображения разных предметов или декоративные композиции.

Дети конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов. У них формируются обобщённые способы действий и обобщённые представления о конструируемых ими объектах.

### **Возрастная характеристика детей 6-7 лет**

В целом ребёнок 6—7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («Добрый человек — это такой, который, всем помогает, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова экономный и отрицательную слова жадный. Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Их социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы.

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приёма пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно.

Старший дошкольник уже может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких

социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении взрослого и сотрудничестве с ним, ребёнок стремится как можно больше узнать о нём, причём круг интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Развитие общения детей с взрослыми к концу седьмого года жизни создаёт отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребёнок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии с взрослым, с другой — очень зависимым от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать всё правильно и быть хорошим в глазах взрослого.

Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели и т. п., т. е. участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, причёска, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства). К 7 годам дошкольники испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументированно обосновывают её

преимущества. Они начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие гендерной роли в быту, общественных местах, в общении и т. д., владеют различными способами действий и видами деятельности, доминирующими у людей разного пола, ориентируясь на типичные для определённой культуры особенности поведения мужчин и женщин; осознают относительность мужских и женских проявлений (мальчик может плакать от обиды, девочка — стойко переносить неприятности и т.д.); нравственную ценность поступков мужчин и женщин по отношению друг к другу. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия.

Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль (например, медсестра выполняет распоряжения врача, а пациенты, в свою очередь, выполняют её указания).

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов.

Дошкольник может различать не только основные цвета спектра, но и их оттенки как по светлоте (например, красный и тёмно-красный), так и по цветовому тону (например, зелёный и бирюзовый). То же происходит и с восприятием формы — ребёнок успешно различает как основные геометрические формы (квадрат, треугольник, круг и т. п.), так и их разновидности, например, отличает овал от круга, пятиугольник от шестиугольника, не считая при этом углы, и т. п. При сравнении предметов по величине старший дошкольник достаточно точно воспринимает даже не очень выраженные различия. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем их возможности сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания — повторение. Однако, в

отличие от малышей, они делают это либо шёпотом, либо про себя. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребёнок может использовать более сложный способ — логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа. Ребёнок начинает относительно успешно использовать новое средство — слово (в отличие от детей от 5 до 6 лет, которые эффективно могут использовать только наглядно-образные средства — картинки, рисунки). С его помощью он анализирует запоминаемый материал, группирует его, относя к определённой категории предметов или явлений, устанавливает логические связи. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6—7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, произвольное запоминание остаётся наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

Вместе с тем развитие способности к продуктивному творческому воображению и в этом возрасте нуждается в целенаправленном руководстве со стороны взрослых. Без него сохраняется вероятность того, что воображение будет выполнять преимущественно аффективную функцию, т. е. оно будет направлено не на познание действительности, а на снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребёнка.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Упорядочивание предметов (сериацию) дети могут осуществлять уже не только по убыванию или возрастанию наглядного признака предмета или явления (например, цвета или величины), но и какого-либо скрытого, непосредственно не наблюдаемого признака (например, упорядочивание изображений видов транспорта в зависимости от скорости их передвижения). Дошкольники классифицируют изображения предметов также по существенным, непосредственно не наблюдаемым признакам, например, по родовидовой принадлежности (мебель, посуда, дикие животные). Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Конечно же, понятия дошкольника не являются отвлечёнными, теоретическими, они сохраняют ещё тесную связь с его непосредственным опытом. Часто свои первые понятийные обобщения ребёнок делает, исходя из функционального назначения предметов или действий, которые с ними можно совершать. Так, они могут рисунок кошки с группой «Дикие животные», «потому что она тоже может жить в лесу», а изображения девочки и платья будет объединены, «потому что она его носит».

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только

правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова.

Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. Более того, в этом возрасте дети чутко реагируют на различные грамматические ошибки, как свои, так и других людей, у них наблюдаются первые попытки осознать грамматические особенности языка. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, представлений, впечатлений, эмоций, при описании предметов, пересказе и т. п. Наряду с этим существенно повышаются и возможности детей понимать значения слов. Они уже могут объяснить малоизвестные или неизвестные слова, близкие или противоположные по смыслу, а также переносный смысл слов (в поговорках и пословицах), причём детское понимание их значений часто весьма схоже с общепринятым.

В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. В этом возрасте их высказывания всё более утрачивают черты ситуативной речи. Для того чтобы его речь была более понятна собеседнику, старший дошкольник активно использует различные экспрессивные средства: интонацию, мимику, жесты. К 7 годам появляется речь-рассуждение. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. Его интерес к процессу чтения становится всё более устойчивым. В возрасте 6—7 лет он воспринимает книгу в качестве основного источника получения информации о человеке и окружающем мире. В условиях общения и взаимодействия с взрослым он активно участвует в многостороннем анализе произведения (содержание, герои, тематика, проблемы). Ребёнок знаком с разными родами и жанрами фольклора и художественной литературы и интуитивно ориентируется в них. Многие дошкольники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбрать книгу по вкусу из числа предложенных; достаточно просто узнают и пересказывают прочитанный текст с использованием иллюстраций. Дети проявляют творческую активность: придумывают концовку, новые сюжетные повороты, сочиняют небольшие стихи, загадки, дразнилки. Под руководством взрослого они инсценируют отрывки из прочитанных и понравившихся произведений, примеряют на себя различные роли, обсуждают со сверстниками поведение персонажей; знают наизусть много произведений, читают их выразительно, стараясь подражать интонации взрослого или следовать его советам по прочтению. Дети способны сознательно ставить цель заучить стихотворение или роль в спектакле, а для этого неоднократно повторять необходимый текст. Они сравнивают себя с положительными героями произведений, отдавая предпочтение добрым, умным, сильным, смелым. Играя в любимых персонажей, дети могут переносить отдельные элементы их поведения в свои отношения со сверстниками.

К концу дошкольного детства ребёнок накапливает достаточный читательский опыт. Тяга к книге, её содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя. Место и значение книги в жизни — главный показатель общекультурного состояния и роста ребёнка 7 лет.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими

умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всё, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Это могут быть не только изображения отдельных предметов и сюжетные картинки, но и иллюстрации к сказкам, событиям. Совершенствуется и усложняется техника рисования. Дети могут передавать характерные признаки предмета: очертания формы, пропорции, цвет. В рисовании они могут создавать цветовые тона и оттенки, осваивать новые способы работы гуашью (по сырому и сухому), использовать способы различного наложения цветового пятна, а цвет как средство передачи настроения, состояния, отношения к изображаемому или выделения в рисунке главного.

Им становятся доступны приёмы декоративного украшения.

В лепке дети могут создавать изображения с натуры и по представлению, также передавая характерные особенности знакомых предметов и используя разные способы лепки (пластический, конструктивный, комбинированный).

В аппликации дошкольники осваивают приёмы вырезания одинаковых фигур или деталей из бумаги, сложенной пополам, гармошкой. У них проявляется чувство цвета при выборе бумаги разных оттенков.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала.

Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией (фризовой, линейной, центральной) с учётом пространственных отношений, в соответствии с сюжетом и собственным замыслом. Они могут создавать многофигурные сюжетные композиции, располагая предметы ближе, дальше.

Дети проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь воспитателя им всё ещё нужна.

#### **1.4 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

##### **Принципы построения программы:**

- соответствует принципу развивающего образования;
- соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

**Формирование Программы основано на следующих подходах:**

**1. Личностно-ориентированные подходы:**

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

**2. Системно - деятельностные подходы:**

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;

- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций; - овладение культурой

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

## **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

### **Группа раннего возраста**

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).

- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.

- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.

- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.

- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Вторая младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка (Что нас радует)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.</p> <p>- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координации движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.</p> <p>- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.</p> <p>- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p> <p>- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.</p> <p>- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</p>	<p>- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.</p> <p>- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании)</p> <p>- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.</p> <p>- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.</p> <p>- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.</p> <p>- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.</p>

### **Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной

активности и физическом совершенствовании.

### Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.</p> <p>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</p> <p>- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p> <p>- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p>- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> <p>- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p>- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <p>- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринимать показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</p> <p>- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.</p> <p>- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</p> <p>- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</p> <p>- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.</p> <p>- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он чувствует, не заболел ли он, что болит.</p> <p>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>- Затрудняется в угрожающих на помощь ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>

### Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка (Что нас радует)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).</li> <li>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</li> <li>- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>- Имеет представление о некоторых видах спорта.</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.</li> <li>- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасности поведения.</li> <li>- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться за помощью к взрослому за помощью).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.</li> <li>- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.</li> <li>- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</li> <li>- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.</li> <li>- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.</li> <li>- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</li> <li>- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</li> </ul>

#### **Подготовительная к школе группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).</li> <li>- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</li>   <li>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li> <li>- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> <li>- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.</li> <li>- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</li> <li>- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.</li> <li>- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.</li> <li>- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</li> <li>- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.</li> <li>- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.</li> <li>- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативности при их выполнении.</li> <li>- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</li> <li>- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.</li> <li>Проявляет равнодушие по отношению к близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</li> </ul>

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

#### **Физические качества:**

- Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические

процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Объем образовательной нагрузки

Образовательная деятельность с детьми осуществляется: индивидуально, по подгруппам и фронтально. Фронтальная форма работы используется при организации непосредственно образовательной деятельности. Подгрупповая и индивидуальная форма работы с детьми направлена на удовлетворение желаний и интересов детей в разных видах физкультурной деятельности. Индивидуальные формы образовательной работы с детьми направлены на коррекцию знаний умений и навыков при освоении образовательной области «Физическое развитие».

Срок реализации программы 1 год

В соответствии с СанПиН (СанПиН 2.4.1.3049-13) занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

1. 10 минут – в группе раннего возраста
1. 15 минут - в младшей группе
2. 20 минут – в средней группе
3. 25 минут – в старшей группе
4. 30 минут – в подготовительной к школе группе

Расписание двигательной деятельности (физическая культура)  
инструктора по физической культуре  
Аношиной Кристины Николаевны  
на 2019-2020 учебный год

Дни недели	Младшая группа №2 общеразвивающей направленности	Средняя группа общеразвивающей направленности	Старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная к школе группа общеразвивающей направленности
понедельник	9.00-9.15- двигательная деятельность (физическая культура)		9.45-10.10- двигательная деятельность (физическая культура)	10.15-10.45- двигательная деятельность (физическая культура)
вторник	9.45-10.00 - двигательная деятельность (физическая культура)	9.00-9.20- двигательная деятельность (физическая культура)	10.20-10.45- двигательная деятельность (физическая культура)	
среда	16.15-16.30- двигательная деятельность (физическая культура)	16.35.-16.55- двигательная деятельность (физическая культура)	12.00-12.25- двигательная деятельность (физическая культура на свежем воздухе)	17.00-17.30- индивидуальная работа с детьми с высоким уровнем физической подготовленности
четверг		9.50-10.10- двигательная деятельность (физическая культура)		9.00-9.30- двигательная деятельность (физическая культура)

пятница				11.40-12.10- двигательная деятельность (физическая культура на свежем воздухе)
Физ. досуг	3 неделя месяца	3 неделя месяца	2 неделя месяца	1 неделя месяца

Расписание непосредственно образовательной деятельности (физическая культура)  
инструктора по физической культуре  
Крупа Юлии Николаевны  
на 2019-2020 учебный год

Дни недели	Группа ран-го воз-та №1	Группа ран- го воз-та №2	Младшая группа №1 общеразвива ющей направлен ности	Старшая разновозрастная группа общеразвивающ ей направленности	Подготовительна я разновозрастная группа компенсирующей направленности
Понедельник			9.25-9.40 двиг.деят. (физ.культ.)		
Вторник	9.35- 9.45- двиг.деят (физ.культ)	9.00 -9.10 двиг.деят. (физ.культ)		11.50-12.15 двиг.деят (физ.культ)	
Среда	9.00 -9.10 двиг.деят (физ.культ)		9.25 -9.40 двиг.деят (физ.культ)		10.20 -10.50 двиг.деят (физ.культ)
Четверг	9.00 -9.10 двиг.деят (физ.культ)	9.35 -9.45 двиг.деят (физ.культ)		10.15 -10.40 двиг.деят. (физ.куль.)	11.40-12.10 двиг.деят. (физ.куль.)
Пятница		9.20 -9.30 двиг.деят (физ.культ)	9.00 -9.15 двиг.деят (физ.куль.)	10.15 -10.40 двиг.деят (физ.куль.)	9.40-10.10 двиг.деят. (физ.куль.)
Физ.досуг	3 неделя месяца		2 неделя месяца	2 неделя месяца	2 неделя месяца

## 2.2 Особенности развития детей с НР

*Физическое развитие детей.* Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным

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

**Творческое развитие детей.** В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

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

На интегрированном занятии оказалось возможным решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; элементы мнемотехники и моделирования; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры; а также специализированные компоненты музыкального и физкультурного занятий, соответствующие квартальному плану педагогов. В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Бесспорно, проведение интегрированных занятий требует, серьезной подготовки всего педагогического коллектива. Только в этом случае — в атмосфере всеобщего внимания, заинтересованности, профессионализма взрослых — у ребенка формируется базис личностной культуры, рождаются и развиваются главные образующие личности: воображение, основанное на нем творчество, произвольность, потребность ребенка активно действовать, совершенствуется

интеллектуальное развитие.

Залогом успеха работы являются: систематичность, планомерность, согласованность. Интегрированные занятия рекомендуется проводить два раза в месяц (физкультурно-речевое и музыкально-речевое) для детей средней группы и три раза в месяц (два физкультурно-речевых и музыкально-речевое) для детей-логопатов старшего дошкольного возраста.

По оценкам специалистов в этой области, интегрированные занятия приносят несомненную пользу. У детей расширяется объем двигательных умений и навыков; улучшается координация движений; ориентировка в пространстве; внимание становится более концентрированным, что подтверждают результаты диагностики. Кроме того, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует эмоциональный отклик у детей.

### **2.3 Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

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

*Извлечение из ФГОС ДО*

#### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа**

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

- 1) Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- 2) Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- 3) Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- 4) Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- 5) Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

##### **Содержание образовательной деятельности**

###### ***Двигательная деятельность.***

*Порядковые упражнения. Построения и перестроения:* свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

*Основные движения. Ходьба.* Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

*Бег*, не опуская головы.

*Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

*Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

*Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

*Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

*Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

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

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

## **Пятый год жизни. Средняя группа.**

### **Задачи образовательной деятельности:**

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

### **Содержание образовательной деятельности**

#### ***Двигательная деятельность***

*Порядковые упражнения.* Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног,

махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

#### *Основные движения.*

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

*Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

*Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15)), ведение колонны.

*Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

*Ползание, лазанье.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

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

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

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

*Спортивные упражнения.* Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*Ритмические движения:* танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

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

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

## Шестой год жизни. Старшая группа.

### Задачи образовательной деятельности:

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

### Содержание образовательной деятельности

#### *Двигательная деятельность*

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

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

*Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

*Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки

через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5 - 4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

*Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол.* Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой или левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол.* Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

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

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

## **Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

### **Задачи образовательной деятельности:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

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

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

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

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

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

### ***Содержание образовательной деятельности.***

#### ***Двигательная деятельность.***

*Порядковые упражнения.* Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

*Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

*Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног

мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

*Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

*Лазанье.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

*Подвижные игры.* Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

*Спортивные игры.* Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять поволану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

*Плавание:* скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

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

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

#### **2.4 Методы организации образовательного процесса по образовательным областям**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

#### **2.5 Формы и приёмы организации образовательного процесса**

1) *Занятие тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей.

Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

2) *Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

3) *Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости и широко используется для закрепления пройденного материала.

4) *Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы,

каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

5) *Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

6) *Контрольно-проверочные занятия,* целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **Формы организации двигательной деятельности**

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

## **2.6 Тематическое планирование образовательного процесса**

### **Перспективное планирование образовательно двигательной деятельности (физическая культура) группового возраста №1, №2 общеразвивающей направленности**

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>
<b>1-2</b>	«Ходьба по сигналу. Ходьба по ограниченной поверхности» «Ходьба и бег на определенный сигнал»
<b>3-4</b>	«Ходьба и бег, соблюдая указанное»

	<p>направление. Бег в разных направлениях»</p> <p>«Ходьба по ограниченной поверхности. Бег в определенном направлении. Бросание предмета на дальность»</p>
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
<p>1-2</p> <p>3-4</p>	<p>«Лазание по гимнастической стенке. Бег в определенном направлении»</p> <p>«Ходьба по ограниченной поверхности. Ползание. Прокатывание мяча».</p> <p>«Прыжки. Метание в горизонтальную цель»</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание на дальность»</p> <p>«Прыжки на дальность. Метание».</p> <p>«Бросание мяча на дальность. Прокатывание мяча»</p> <p>«Ходьба по наклонной доске. Метание на дальность»</p> <p>«Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске».</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	
<p>1-2</p> <p>3-4</p>	<p>« Прыжки в длину с места. Метание на дальность. Перешагивание через препятствия»</p> <p>«Ползание на четвереньках. Катание мяча. Ходьба на носочках»</p> <p>«Ходьба по наклонной доске. Метание»</p> <p>«Прыжки в длину с места. Ползание»</p> <p>«Метание в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места»</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу».</p> <p>«Прыжки в длину. Ходьба по наклонной доске»</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<p>1-2</p> <p>3-4</p>	<p>«Метание на дальность. Ползание на четвереньках»</p> <p>«Ходьба по наклонной доске. Бросание и ловля мяча».</p> <p>«Метание .Ходьба по гимнастической скамейке»</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической стенке»</p> <p>«Бросание в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места»</p> <p>«Бросание мяча на дальность. Ползание на четвереньках».</p> <p>«Прыжки в длину. Ходьба по наклонной</p>

	<p>доске».</p> <p>«Ползание по гимнастической скамейке. Метание».</p> <p>«Прыжки. Прокатывание мячей»</p> <p>«Ползание. Ходьба по уменьшенной площади опоры»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
3-4	<p>«Метание на дальность. Ходьба по наклонной доске».</p> <p>«Метание в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места»</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание»</p> <p>«Бросание мяча на дальность. Катание мяча»</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1-2  3-4	<p>«Катать мяч в цель. Метание вдаль»</p> <p>«Ползание. Прыжки в длину с места»</p> <p>«Ходьба по наклонной доске. Метание. Прыжки».</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча»</p> <p>«Ползание по гимнастической скамейке»</p> <p>«Ползание на четвереньках. Катание мяча»</p> <p>«Ползание по гимнастической скамейке. Катание мяча»</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места.»</p>
<b>МАРТ</b>	
1-2  3-4	<p>«Метание на дальность. Катание мяча»</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Метание на дальность»</p> <p>«Ходьба по наклонной доске. Метание на дальность».</p> <p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках»</p> <p>«Метание на дальность. Прыжки в длину с места»</p> <p>«Ходьба по наклонной доске. Бросание и ловля мяча».</p> <p>«Прыжки в длину с места. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>«Метание. Ходьба на четвереньках»</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	
1-2	<p>«Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча»</p> <p>«Прыжки в длину с места. Метание в горизонтальную цель»</p>

3-4	<p>«Метание на дальность. Катание мяча»  «Бросание мяча вверх и вперед. Ходьба по наклонной доске».  «Метание. Прыжки в длину с места»  «Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание и ловля мяча».  «Ползание по гимнастической скамейке. Метание на дальность»  «Метание в горизонтальную цель. Ходьба по наклонной доске»</p> <p>«Ходьба и бег по кругу. Ползание с опорой на ладони и колени»  «Равновесие. Прыжки»</p>
<b>МАЙ</b>	
1-2  3-4	<p>«Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места. Метание на дальность»  «Метание на дальность. Ползание на четвереньках»  «Метание на дальность. Ходьба по гимнастической скамейке».  «Прыжки в длину с места. Катание мяча».  «Бросание мяча. Ходьба по гимнастической скамейке»  «Катание мяча. Ползание по гимнастической скамейке».  «Метание на дальность. Прыжки в длину»  «Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх»</p>

**Перспективное планирование образовательно двигательной деятельности (физическая культура) Младшая группа №1, №2 общеразвивающей направленности**

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>
1-2  3-4	<p>«Ориентировка в пространстве. Ходьба по уменьшенной площади опоры»  «Энергичное отталкивание мяча при прокатывании»</p> <p>«Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах»  «Ходьба и бег по кругу. Прыжки. Прокатывание мячей»</p>

<b>ОКТАБРЬ</b>	
1-2	«Ходьба на ограниченной площади опоры. Прыжки»
3-4	«Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Прокатывание мячей. Ползание»
	«Ходьба и бег по кругу. Прокатывание мячей» «Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу»
<b>НОЯБРЬ</b>	
1-2	«Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Прыжки»
3-4	«Прокатывание мячей друг другу. Ползание» «Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки» «Ходьба с выполнением заданий. Ползание»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1-2	«Прокатывание мячей между предметами. Группировка при лазании под дугу»
3-4	«Равновесие. Прыжки»  «Прыжки. Прокатывание мячей» «Ползание. Ходьба по уменьшенной площади опоры»
<b>ЯНВАРЬ</b>	
3-4	«Ходьба переменным шагом. Прыжки с продвижением вперед» «Бросание мяча через шнур. Ползание под шнур»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1-2	«Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки между предметами»
3-4	«Ползание. Ходьба на повышенной опоре» «Энергичное отталкивание мяча при прокатывании»
<b>МАРТ</b>	
1-2	«Ходьба на ограниченной площади опоры. Прыжки.»
3-4	«Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу»  «Лазание под дугу. Упражнения в равновесии» «Катание мяча. Ползание»
<b>АПРЕЛЬ</b>	
1-2	«Ходьба и бег. Прыжки. Упражнения с мячом»
3-4	«Ползание. Ходьба на повышенной опоре»  «Ходьба и бег по кругу. Ползание с опорой на ладони и колени»

	«Равновесие. Прыжки»
<b>МАЙ</b>	
1-2	«Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу»
3-4	«Лазание по наклонной лесенке. Задание в равновесии»  «Бросание мяча через шнур. Ползание под шнур» «Бросание мяча вверх. Ползание по гимнастической скамейке»

**Перспективное планирование образовательно двигательной деятельности (физическая культура) Средняя группа общеразвивающей направленности**

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
Неделя	Тема
1-2	«Упражнения в равновесии. Прыжки»
3-4	«Прыжки. Прокатывание мячей друг другу»  «Прокатывание мяча двумя руками. Ползание» «Ходьба на носках по доске»
<b>ОКТАБРЬ</b>	
1-2	«Катание обручей. Прыжки» «Ходьба по повышенной опоре. Прыжки с продвижением вперед»
3-4	«Перебрасывание мяча через сетку. Прыжки» «Игровые упражнения с мячом»
<b>НОЯБРЬ</b>	
1-2	«Упражнения в равновесии и прыжках»
3-4	«Игровые упражнения с мячом и прыжками» «Прыжки. Прокатывание мячей» «Ползание на животе по гимнастической скамейке. Равновесие»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1-2	«Ходьба по уменьшенной площади опоры. Прыжки через препятствие»
3-4	«Прыжки. Прокатывание мячей»  «Ползание. Упражнение в равновесии»

		«Прыжки. Метание. Равновесие»
<b>ЯНВАРЬ</b>		
3-4		«Ползание. Упражнение в равновесии» «Прыжки. Перебрасывание мячей»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1-2		«Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под шнур»
3-4		«Ходьба с высоким подниманием колен . Прыжки. Перебрасывание мячей»  «Ходьба с изменением направления движения. Ползание. Прыжки» «Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки»
<b>МАРТ</b>		
1-2		«Ходьба и бег с изменением направления. Броски мяча о землю. Ползание на четвереньках.
3-4		«Прыжки в длину с места. Бросание мячей через сетку. Ходьба и бег в рассыпную»  «Ползание. Упражнения в равновесии и прыжках» «Ходьба с выполнением заданий. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами»
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1-2		« Упражнения в равновесии и прыжках»
3-4		«Прыжки. Прокатывание мячей»  «Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мячей» «Ходьба и бег с изменением направления. Броски мяча о землю. Ползание на четвереньках»
<b>МАЙ</b>		
1-2		«Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом»
3-4		«Игровые упражнения с мячом и прыжками»  «Метание мешочков. Прыжки в длину с места» «Упражнения в равновесии и прыжках»

Перспективное планирование образовательно двигательной деятельности  
(физическая культура) Старшая группа общеразвивающей направленности,

Старшая группа компенсирующей направленности, подготовительная  
разновозрастная группа компенсирующей направленности

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>
1-2	<p>«Равновесие на уменьшенной площади опоры. Прыжки»</p> <p>«Ходьба и бег между предметами. Подбрасывание мяча вверх двумя руками»</p> <p>«Ходьба с высоким подниманием колен. Ведение мяча»</p> <p>«Бег до 1,5 мин. Игровые упражнения с мячом, бегом и прыжками »</p>
3-4	
<b>ОКТАБРЬ</b>	
1-2	<p>« Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки и перебрасывание мяча в шеренгах»</p> <p>«Прыжки с продвижением вперёд. Ползание по скамейке на животе. Ведение мяча между предметами»</p> <p>«Бег врассыпную. Метание. Подлезание под дугу.»</p> <p>Тема: «Повороты парами. Пролезание в обруч боком. Равновесие. Прыжки.»</p>
3-4	
<b>НОЯБРЬ</b>	
1-2	<p>«Прыжки с продвижением вперёд. Ползание по скамейке на животе. Ведение мяча между предметами»</p> <p>«Ходьба «змейкой». Ведение мяча. Пролезание через обруч»</p> <p>«Ходьба с остановкой по сигналу. Подлезание под шнур»</p>
3-4	
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1-2	<p>«Ходьба по наклонной доске. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. Перебрасывание мячей»</p> <p>«Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Ползание на четвереньках между кеглями. Подбрасывание и ловля мяча»</p> <p>«Переброска мячей. Ползание. Равновесие»</p> <p>«Передвижение на лыжах. Игровые упражнения с шайбой и клюшкой. Скольжение по ледяной дорожке »</p>
3-4	
<b>ЯНВАРЬ</b>	
3-4	<p>«Прыжки. Забрасывание мячей в кольцо»</p> <p>«Прыжок в длину с места. Ползание. Прокатывание мячей»</p>

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1-2	«Ходьба и бег между предметами. Метание мешочков. Подлезание под палку» «Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке»
3-4	«Ходьба по скамейке. Прыжки с продвижением вперёд. Ведение мяча» «Ходьба на лыжах. Игровые упражнения на санках»
<b>МАРТ</b>	
1-2	«Ходьба по канату. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мячей друг другу» «Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в цель. Ползание между кеглями»
3-4	«Ползание. Ходьба приставным шагом. Прыжки» «Перестроение в пары. Метание. Подлезание под шнур»
<b>АПРЕЛЬ</b>	
1-2	«Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки. Метание в вертикальную цель» «Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей»
3-4	«Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание. Равновесие» «Ходьба и бег колонной между предметами. Влезание на гимнастическую стенку. Прыжки»
<b>МАЙ</b>	
1-2	«Ходьба и бег парами. Равновесие. Прыжки. Бросание мяча» «Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мячей друг другу. Лазание»
3-4	«Бросание мяча о пол. Пролезание в обруч. Равновесие» «Бег на скорость. Бросание мячей в ходьбе. Игровые упражнения с бегом и прыжками»

**Перспективное планирование образовательно двигательной деятельности (физическая культура) Подготовительная к школе группа общеразвивающей направленности**

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
Неделя	Тема
1-2	«Ходьба на повышенной опоре. Прокатывание обручей. Прыжки с продвижением вперёд» «Прыжки. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазанье»

3-4	«Подбрасывание мяча. Ползание. Равновесие» «Ползание. Равновесие. Прыжки»
<b>ОКТАБРЬ</b>	
1-2	«Равновесие. Прыжки. Броски мяча» «Прыжки. Отбивание мяча. Ползание на ладонях и ступнях»
3-4	«Игровые упражнения с метанием и прыжками» «Ползание. Равновесие. Прыжки»
<b>НОЯБРЬ</b>	
1-2	«Ходьба по канату. Прыжки через шнур» «Прыжки через короткую скакалку. Бросание мячей. Ползание по гимнастической скамейке»
3-4	«Ходьба и бег «Змейкой». Ведение мяча с продвижением вперёд. Лазанье под дугу» «Ходьба с усложнением. Упражнения с мячом»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1-2	«Ходьба с изменением темпа движения. Упражнения в ползании. Прыжки» «Подбрасывание мячей. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке. Равновесие»
3-4	«Метание снежков на дальность. Скольжение по дорожке» «Игровые упражнения с прыжками. Скольжение по дорожке»
<b>ЯНВАРЬ</b>	
3-4	«Ходьба по уменьшенной площади опоры. Прыжки через препятствие» «Ходьба по уменьшенной площади опоры. Прыжки через препятствие»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1-2	«Ходьба по повышенной опоре. Прыжки. Бросание мячей» «Прыжки с подскоком. Переброска мячей. Лазание в обруч»
3-4	«Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ползание. Равновесие и прыжки.» Построение в шеренгу. Ходьба на лыжах скользящим шагом.»
<b>МАРТ</b>	
1-2	«Ходьба по повышенной опоре. Прыжки. Эстафета с мячом» «Подбрасывание мячей. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке»
3-4	

	«Ходьба по повышенной опоре. Прыжки. Эстафеты с мячом» «Упражнения в прыжках, ползании. Задания с мячом»
<b>АПРЕЛЬ</b>	
1-2	«Ползание по скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки» «Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом»
3-4	«Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мячей друг другу» «Метание мешочков на дальность. Ползание. Равновесие»
<b>МАЙ</b>	
1-2	«Ходьба по повышенной опоре. Прыжки с продвижением вперёд на одной ноге. Бросание малого мяча о стенку» «Ходьба и бег со сменой темпа движения. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом»
3-4	«Метание мешочков. Ползание. Равновесие» «Задания с мячом и прыжками»

*Комплексно-тематический план работы в младших и средних группах дошкольного  
возраста МБДОУ д/с №9*

*на 2019-2020 учебный год*

**Сентябрь**

1-я неделя - Детский сад.

2-я неделя « Волшебница осень» труд людей осенью

3-я неделя – Семья и семейные традиции

4-я неделя - Мой дом, мой город

**Октябрь**

1-я неделя – «Родная страна»

2-я неделя - «Будь осторожен»

3-я неделя – «Мир комнатных растений»

4-я неделя - Труд взрослых. Профессии. Помогаем взрослым.

**Ноябрь**

1-я неделя – «Поздняя осень»

2-я неделя - « Наши добрые дела»

3-я неделя – «Друзья спорта»

4-я неделя - «Народное творчество, культура и традиции».

### **Декабрь**

1-я неделя – «Зимушка-зима»

2-я неделя - Удивительный предметный мир

3-я неделя – «Искусство и культура» живопись, скульптура, музыка, театр)

4-я неделя - «Новогодние чудеса»

### **Январь**

2-я неделя - Неделя игры

3-я неделя - Неделя творчества

4-я неделя - «Почемучки» неделя познания

### **Февраль**

1-я неделя – «Наши старшие друзья и наставники (ребёнок и взрослые)

2-я неделя - «Юные путешественники»

3-я неделя – «Защитники отечества»

4-я неделя - «Наши друзья животные»

### **Март**

1-я неделя – «Растём здоровыми, крепкими, жизнерадостными» (неделя здоровья)

2-я неделя - «Пернатые соседи и друзья»

3-я неделя – 22 апреля- Международный день земли

4-я неделя – «Дорожная азбука»

### **Апрель**

1-я неделя – О любимых мамах и бабушках и

2-я неделя - «Мальчики и девочки»

3-я неделя – «Весна пришла»

4-я неделя – «Волшебный мир книги»

### **Май**

1-я неделя – «Моя страна, моя Родина» (день Победы)

2-я неделя - Путешествие в страну чудес, опытов, экспериментов

3-я неделя – «Путешествие по экологической тропе»

***Комплексно-тематический план работы в старших и подготовительной к школе группах дошкольного возраста***

***МБДОУ д/с №9 на 2019-2020 учебный год***

**Сентябрь**

1-я неделя – Сегодня дошколята, завтра школьники

2-я неделя - « Волшебница осень» труд людей осенью

3-я неделя – Семья и семейные традиции

4-я неделя - Мой дом, мой город

**Октябрь**

1-я неделя – «Родная страна»

2-я неделя - «Будь осторожен»

3-я неделя – «Мир комнатных растений»

4-я неделя - Труд взрослых. Профессии. Помогаем взрослым.

**Ноябрь**

1-я неделя – «Поздняя осень»

2-я неделя - « Наши добрые дела»

3-я неделя – « Друзья спорта»

4-я неделя - « Народное творчество, культура и традиции».

**Декабрь**

1-я неделя – «Зимушка-зима»

2-я неделя - Удивительный предметный мир

3-я неделя – «Искусство и культура» живопись, скульптура, музыка, театр)

4-я неделя - «Новогодние чудеса»

**Январь**

2-я неделя - Неделя игры

3-я неделя - Неделя творчества

4-я неделя - «Почемучки» неделя познания

### **Февраль**

1-я неделя – «Наши старшие друзья и наставники (ребёнок и взрослые)

2-я неделя - «Юные путешественники»

3-я неделя – «Защитники отечества»

4-я неделя - «Наши друзья животные»

### **Март**

1-я неделя – О любимых мамах и бабушках и

2-я неделя - «Мальчики и девочки»

3-я неделя – «Весна пришла»

4-я неделя – «Волшебный мир книги»

### **Апрель**

1-я неделя – «Растём здоровыми, крепкими, жизнерадостными» (неделя здоровья)

2-я неделя -Космические просторы

3-я неделя – 22 апреля- Международный день земли

4-я неделя – «Дорожная азбука»

### **Май**

1-я неделя – «Моя страна, моя Родина» (день Победы)

2-я неделя - Путешествие в страну чудес, опытов, экспериментов

3-я неделя – «Путешествие по экологической тропе»

4-я неделя – Права ребёнка

## **2.7 Структура физкультурной НОД**

В основе типизации физкультурной НОД лежат дидактические задачи.

### **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:**

Строевые упражнения, разновидность ходьбы, бега (отдельные виды прыжков, танцев, движений)

1. разновидность передвижений (ходьба, бег, прыжки);
2. игровые упражнения на внимание и координацию движений;
3. упражнения на удержание равновесия;
4. построение и перестроение;
5. упражнения на укрепление стопы.

Форма проведения: музыкально-ритмические движения, полоса препятствий, сюжет и т.д.

## **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

а) общеразвивающие упражнения- комплексы;

б) основные движения (2 – 4);

в) подвижная игра (1 – 2).

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника.

Общеразвивающие упражнения могут быть заменены элементами аэробики и акробатики. Упражнения с элементами акробатики включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

2. Основные движения (дифференцированное обучение);

3. Подвижная игра. Каждому предоставляется возможность проявить активность, самостоятельность, творчество.

## **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Спокойная ходьба, или игра малой подвижности, или танец.

Снятие общей возбужденности, приведение пульса к норме, коррекционные и дыхательные упражнения, релаксация.

### **Структура НОД на спортивной площадке**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мл.гр. - 1,5 мин., средняя группа - 2 мин., старшая группа - 3 мин., подготовительная к школе группа - 4 мин.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Общеразвивающие упражнения**

Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение

внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## 2.8 Взаимодействие с родителями по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи

Сентябрь	1	«Особенности физического развития детей в младшем, среднем, старшем и дошкольном возрасте»	Родительское собрание	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей.
Октябрь	2	«Я и моя семья»	Семейный фотоконкурс	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми
Ноябрь	1	«Как формировать представления о здоровом образе жизни»	Беседа	Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни
Декабрь	1	«Двигательный режим детей 4-5 лет»	Консультация	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет
Январь	2	«Утренняя гимнастика»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью

Февраль	1	«Мои права»	Конкурс рисунков на спортивную тематику – право на отдых	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Март	3	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ»	Беседа	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апрель	2	«Мы - спортивная семья»	Фотоконкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Май	1	«Игры с мячом»	Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты

## 2.9 Взаимодействие с педагогами по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Срок проведения	Тема	Воспитатели групп
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы	Всех
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности младших школьников	Младшей, средней
Ноябрь	Утренняя гигиеническая гимнастика	Всех
Декабрь	Особенности проведения бодрящей гимнастики	Всех
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время	Старшей, подготовительной
Февраль	Индивидуальная потребность ребёнка в движении (гиперактивные дети)	Всех
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек	Всех
Апрель, май	Физическая готовность детей к школе	Подготовительной

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Организация развивающей среды

- Физкультурный зал, оснащенный всем необходимым спортивным инвентарем и пособиями;
- Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием.  
*Технические средства обучения*
- Аудио материал.

#### *Наглядно – образный материал*

- Иллюстрации и репродукции (виды спорта и спортивный инвентарь);
- Игровые атрибуты для подвижных игр.

#### 3.2 Перечень программ, технологий и пособий используемых в образовательной деятельности

1. Э. Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».
2. Вера Алямовская «Физкультура в детском саду».
3. К.С. Бабина «Комплексы утренней гимнастики в детском саду».
4. Т. Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях».
5. Л. Н. Волошина «Игры с элементами спорта».
6. Л. Н. Волошина «Выходи играть во двор».

7. Л. Н. Волошина «Играйте на здоровье».
8. Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова «Игры с элементами спорта».
9. О. Е. Громова «Спорт и игры для детей».
10. В. Н. Зимонина «Расту здоровым».
11. Т. Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников».
12. О. М. Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ».
13. М. Ф. Литвинова «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни».
14. Е. Н. Лункина «Растим малыша 2-3 лет».
15. Н. В. Нищева «Подвижные и дидактические игры на прогулке».
16. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе».
17. М. А. Павлова, М. В. Высокотская «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения».
18. Н. Н. Петренко, Т. П. Халиева «Развитие здоровьесберегающего пространства в системе взаимодействия дошкольного образовательного учреждения, семьи и социума».
19. Е. А. Синкевич, Т. В. Большева «Физкультура для малышей».
20. Л. А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников».
21. М. Я. Студеникин «Книга о здоровье детей».
22. С. О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».

#### **IV. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА**

*Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности (логопедические) МБДОУ д/с №9.*

**Фонетико-фонематическое недоразвитие** - это нарушение процессов формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем.

Это фонетическое нарушения, которые не влияют на смысл слов. При фонетических нарушениях большое внимание уделяют развитию артикуляционного аппарата, мелкой и общей моторики, при фонематических нарушениях развитию фонематического слуха. У детей с ФФНР наблюдаются: общая смазанность речи, нечеткая дикция, некоторая задержка в формировании словаря и грамматического строя речи (ошибки в падежных окончаниях, употребление предлогов, согласовании прилагательных и числительных с существительными). Проявления речевого недоразвития у данной группы детей выражены в большинстве случаев не резко. И только при специальном обследовании речи выявляются разнообразные ошибки.

**Развитие психических функций** Внимание у таких детей может быть неустойчивым, нестабильным и иссякающим, а также — слабо сформированным произвольное внимание, когда ребенку трудно сосредоточиться на одном предмете и по специальному заданию переключиться на другой; Объем памяти может быть сужен по сравнению с нормой. При этом ребенку понадобится больше времени и повторов, чтобы запомнить заданный материал; Отмечаются особенности в протекании мыслительных операций: наряду с преобладанием наглядно-образного мышления дети могут затрудняться в понимании абстрактных понятий и отношений. Скорость протекания мыслительных операций может быть несколько замедленной, вследствие чего может быть замедленным и восприятие учебного материала и т.д. Поведение может быть нестабильным, с частой сменой настроения; могут возникать трудности в овладении



наклоне снимается верхнее, ключичное дыхание. При приседании вдох рефлекторно производится в нижние отделы лёгких. А самое главное – исключается перебор дыхания.

Выдох на вставании из положения «приседание» помогает задействовать в процессе дыхания и речеобразования мышцы брюшного пресса и поясничные мышцы.

Во всех упражнениях движение тела на вдохе должно быть энергичным, вдох производится рефлекторно, на процессе вдоха внимание не фиксируется, мера вдоха регулируется самим движением. Внимание фиксируется только на выдохе речи, при которых, движения рук, тела и ног должны быть медленными, плавными, без рывков и сопрягаться с фиксированным выдохом, выдохом со звуками и речью.

Релаксационное упражнение «Марионетка» должно предварять комплекс упражнений в положении стоя.

*Внимание!* Необходимо следить за тем, чтобы спина всегда была прямая: и при полунаклонах, и при приседаниях, и при вставании.

### **Упражнение 1. «Марионетка»**

Поднимаем руки и представляем себя куклой-марионеткой, которую привязали ниточками за кончики пальцев к потолку и тянут вверх. Стараемся отдалиться этому ощущению, тянемся за руками вверх, поднявшись на цыпочки.

Затем освобождаем пальцы т воображаемых ниточек: кисти свободно повисают, но локти ещё «привязаны ниточками к потолку».

Следующим движением опускаем локти и руки – как будто бросаем; плечи опускаются.

Начинаем очень медленно опускать голову и руки вниз к полу и как бы повисаем, как кукла-марионетка, подвешенная на ниточке за копчик. Руки свободно и легко раскачиваются, голова свободно свисает, колени мягкие, свободные.

Начинаем медленный подъём туловища в и. п., восстанавливая позвоночник от копчика в вертикальное положение.

Это упражнение помогает снизить излишнее напряжение наибольшего количества мышц спины, шеи и плеч, с него рекомендуется начинать занятия и выполнять несколько раз в течение одного занятия.

### **Упражнение 2**

И.п. – стоя (прямо), стопы параллельно. Поворачиваем корпус влево на 45, оставив стопы на месте, ладони собираем в горстку и тёплым выдохом дышим на руки, как будто хотим их согреть.

На выходе беззвучно произносим гласные:

ааааааааа,

ооооооооо,

ууууууууу.

Выдох произносится полный, без остатка.

Затем поворачиваем корпус в противоположную сторону повторяем выдохи.

Повторяем повороты 3-4 раза.