

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 93
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего ГБДОУ
детским садом № 93
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 50
И.Н. Петракова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
(для групп компенсирующей направленности)
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Молтасова Т.С.

Санкт-Петербург- 2021

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

- 1.1.1. Обоснование актуальности рабочей программы по разделу «Физическое развитие» с точки зрения современного развития дошкольного образования.
- 1.1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа.
- 1.1.3. Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие».
- 1.1.4. Теоретические основы программы. Обоснование специфики отбора содержания программы
- 1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей.
- 1.1.6. Условия реализации рабочей программы, раскрывающие особенности организации педагогического процесса.
- 1.2. Целевые ориентиры освоения программы в образовательной области «Физическое развитие».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

- 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы.
- 2.2. Отличительные особенности работы с детьми в группах компенсирующей направленности с ТНР, (ОНР).
- 2.3. Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы дошкольного образовательного учреждения.
- 2.4. Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, с ТНР (ОНР) (5-6 лет).
- 2.5. Содержание работы по физическому развитию детей подготовительного к школе возраста, с ТНР (ОНР) (6-7 лет).
- 2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.
- 2.7. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Структура реализации образовательной деятельности
- 3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды
- 3.3. Применение современных образовательных технологий
- 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, электронные образовательные ресурсы, др.)

ПРИЛОЖЕНИЕ

- Паспорт уличного спортивного оборудования
- График использования уличного спортивного оборудования
- График использования футбольного поля
- Играем в футбол в детском саду

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Обоснование актуальности рабочей программы по разделу «Физическое развитие» с точки зрения современного развития дошкольного образования

На современном этапе развития общества происходит модернизация содержания дошкольного образования, основной задачей которой является повышение качества и доступности образования, поставленная правительством Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Модернизация системы дошкольного образования, как определено в концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2021г., является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы. Целостность педагогического процесса в Дошкольной образовательной организации (далее- ДОО) обеспечивается реализацией основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольной организации, определяющей современное представление о развитии ребёнка, в том числе и физическом. Понимая значимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста, в условиях ДОО. В целях наилучшей реализации, оздоровительной и коррекционно- развивающей направленности, физического развития дошкольников с ТНР (ОНР) - тяжёлыми нарушениями речи, (общим недоразвитием речи), разработана «Рабочая программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (тяжёлыми нарушениями речи), ОНР (общим недоразвитием речи) старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-6 лет), (6-7 лет). Содержание рабочей программы отражает реальные условия физкультурного зала, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия; координации движения; крупной и мелкой моторики обеих рук; 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 правилами и нормами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО). Рабочая программа спроектирована с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Рабочая Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты (целевые ориентиры), содержание и организацию педагогического процесса физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) старшего и подготовительного к школе возраста (5-6 и 6-7 лет).

1.1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа

- Федеральный закон № 27 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; -
Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ
Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 г.); - Конвенция

ООН о правах ребёнка; - Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты
и развития детей; - Декларация прав ребёнка; - Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13.

Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников 5-7 лет в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области: «Физическое развитие», «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) 3 до 7 лет» (автор Н.В.Нищева); образовательной области «Физическое развитие», Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

1.1.3.Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»

Цель программы: позитивная социализация ребёнка, создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-7 лет) с ТНР, (ОНР) в дошкольной образовательной организации путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Одной из основных задач программы является создание условий для правильного физического развития ребёнка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определённых двигательных умений периодов, в том числе развитию речи ребёнка, приобщение к здоровому образу жизни.

Работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ТНР (ОНР), предполагает решение как **образовательных**, так и коррекционных - **специальных задач**, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет своё внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создаётся основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребёнка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Образовательные задачи. Поскольку полноценное формирование личности ребёнка не может состояться без всестороннего развития, и так как подавляющее большинство детей с ТНР, (ОНР) выпускаются из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического развития детей решаются следующие общеобразовательные задачи.

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка.
2. Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
3. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
4. Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
5. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
6. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
7. Формирование широкого круга игровых действий.
8. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
9. Ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как

утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательных форм работы - таких, как игры-соревнования и эстафеты.

Специальные задачи (коррекционные) Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. Исходя из этого, в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи. Развитие речевого дыхания. Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений: дыхательной гимнастики («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»)), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.); фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»). Развитие речевого и фонематического слуха. Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». (Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

Развитие звукопроизношения. При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

Развитие выразительных движений. Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

Развитие общей и мелкой моторики. Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала - нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

Развитие ориентировки в пространстве. Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии - нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: в, на,

около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

Развитие коммуникативных функций. Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

Развитие музыкальных способностей. Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры.

1.1.4. Теоретические основы программы. Обоснование специфики отбора содержания программы.

Основной формой работы, в соответствии с рабочей программой, является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности. В соответствии со спецификой группы, коррекционное направление работы в ней является приоритетным. В связи с этим инструктор по физической культуре, как и все педагоги и специалисты, работающие с детьми данной группы, следит за речью детей и закрепляет речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

Принципы дошкольного образования

В основу педагогической деятельности положены следующие принципы дошкольного образования.

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
3. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
4. Сотрудничество ДОО с семьёй.
5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.
7. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Возрастные особенности психофизического развития детей 5-7 лет с ТНР

Обследование физической подготовленности дошкольников показало следующие

результаты состояния их двигательной сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной инструкции. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. 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 пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых сверстников отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с тяжёлыми нарушениями речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

1.1.6. Условия реализации рабочей программы, раскрывающие особенности организации педагогического процесса.

Программа реализуется: - в непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребёнок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения; - в самостоятельной деятельности детей, где ребёнок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.; - во взаимодействии с семьями детей. Срок реализации программы - 1 учебный год (с 1 сентября по 1 июля).

1.2. Целевые ориентиры освоения программы в образовательной области «Физическое развитие»

Группа детей старшего дошкольного возраста с ТНР (ОНР) (5-6 лет)

Ребёнок:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30см., прыгать в длину с места (не менее 80см.), с разбега (не менее 100см.), в высоту с разбега (не менее 40см.); прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние бм.), владеть школой мяча.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Знать исходные положения, последовательность выполнения обще-развивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений

Группа детей подготовительного к школе возраста с ТНР (ОНР) (6-7 лет)

Ребёнок:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Сохраняет правильную осанку.

- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

- знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. Содержательный раздел

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

Задачи физического развития

Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
<ul style="list-style-type: none">• охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;• всестороннее физическое совершенствование функций организма;• повышение работоспособности и закаливание	<ul style="list-style-type: none">• формирование двигательных умений и навыков;• развитие физических качеств;• овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	<ul style="list-style-type: none">• формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;• разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственнопатриотическое, эстетическое, трудовое)

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности. Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ФФНР, ТНР используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

Формы реализации раздела «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические - сюжетно-ролевые, - тематические; - музыкально-ритмические; - интегрированные; - игровые (на основе подвижных игр); - познавательные (фольклор, Олимпийское движение и др.); Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей гимнастики: - игровые; - сюжетноигровые; - сюжетноролевые. Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов - сюжетные; - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая; - игровая; - музыкально-ритмическая; - полоса препятствий; - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная; - коррекционная; - коррекционные дорожки здоровья. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие; - классические; - <u>коррекционные</u> 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Консультации.</p> <p>Беседы.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> <p>Походы</p>

Коррекция нарушений речи проводится с учётом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста с ТНР она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребёнка. С этой целью используются следующие методы.

Методы реализации раздела «Физическое развитие»

Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Гигиенические факторы

Методы физического развития

Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме

Методы реализации раздела «Физическое развитие»

Практические методы Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Повторение упражнений Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне целостного выполнения идёт освоение элементов техники. Проведение упражнений в игровой форме Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко). Проведение упражнений в соревновательной форме. При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и моральноволевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

Наглядные методы К этой группе методов относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

Словесные методы К данной группе методов относятся следующие: название упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и другие. В работе с детьми в группах компенсирующей направленности с ТНР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удаётся оживить след зрительного образа движения путём оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчётливое представление о нём). И наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них поразному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

2.2. Отличительные особенности работы с детьми в группах компенсирующей направленности с ТНР (ОНР)

Отличительными чертами работы с детьми с фонетико-фонематическим недоразвитием речи, тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития являются следующие:

- большее количество повторений при показе упражнений;
- более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.;
- более длительное запоминание детьми расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы;
- более длительные объяснения, описания упражнений и т.д.

2.3. Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» рабочей программы дошкольного образовательного учреждения

Возрастные группы	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю
Старшая дошкольная группа	25 минут	3
Подготовительная к школе группа	30 минут	3

Два занятия в неделю в зале, одно на улице по расписанию. Проводит инструктор по физической культуре.

2.4. Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с ТНР (ОНР) (5-6 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспышную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20м. примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки двух ног на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см).

	Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Построения	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Обще развивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазанием, ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С бросанием и ловлей	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
С элементами соревнований	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори гори ясно» и др.

2.5 Содержание работы по физическому развитию детей подготовительного к школе возраста с ТНР (ОНР) (6-7 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Бросание, ловля, метание.	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину

	с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Построения	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом

Обще развивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3

	кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
--	---

Подвижные игры

С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С лазанием, ползанием	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Горелки» и др.

2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение, Контрольно-диагностические физкультурные занятия	2 раза в год 1 раз в квартал	1-2 недели в каждой группе По требованиям СанПиНа для каждой возрастной группы	сентябрь май

2.7. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
IX-2021 г.	Знакомство родителей с особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации
X-2021 г.	Помощь родителям по освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации
XI-2021 г.	«Здоровый образ жизни в семье»	Группы старшего возраста	Консультация
XI1-2021г.	Консультации по развитию положительного отношения ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности	Группы старшего возраста	Индивидуальные консультации
I-2022 г.	Консультирование по обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи)	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации
II-2022 г.	Тренировки с помощью родителей умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.	Группы старшего возраста	Совместная деятельность
III-2022 г.	Спортивный праздник	Группы старшего возраста	Совместная деятельность
IV-2022 г.	День здоровья	Группы старшего возраста	Совместная деятельность
V-2022 г.	Консультирование родителей в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье.	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации
VI-2022 г.	Консультирование родителей по развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-.2 раза в год (старший дошкольный возраст) Спортивные развлечения 1 раз в месяц Другие формы совместной деятельности-день здоровья -7 апреля	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Подвижные и спортивные игры на прогулке, воздушные ванны в сочетании с ортопедической дорожкой, занятия с атрибутами физкультурного уголка группы.	Двигательная (овладение основными движениями) игровая деятельность, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), самообслуживание (уборка физкультурного инвентаря) музыкальная (музыкально ритмические движения). Технологии: Лечебно профилактические танцы.	Формы работы для осуществления индивидуального маршрута развития ребенка с учетом личностно - ориентированного подхода к развитию воспитанников: сюжетные и тематические физкультурные занятия, контрольно-диагностические физкультурные занятия, игры - имитации, упражнения под тексты стихотворений, индивидуальные задания по освоению двигательных навыков.

3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	- разметка пространства физкультурного зала для обучения построениям, перестроениям -пополнение центров двигательной активности, безопасности и здоровья в группах - внесение атрибутов зимних спортивных игр для прогулок (снеголепы, санки) -внесение атрибутов для игр с мячом (волейбол, футбол)	Сентябрь 2021 Октябрь 2021 Ноябрь 2022 Январь-февраль 2022 Апрель

Опись имущества физкультурного зала.

<i>№п/п.</i>	<i>Наименование имущества</i>	<i>Количество</i>
1.	Магнитофон	1
2.	Ковровое покрытие	5х3
3.	Шкафы для спортивного оборудования	2
4.	Корзины для спорт. инвентаря	2
5.	Скамейка.	5

Перечень оборудования физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размер масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 2,5м. Ширина – 23 см. Высота – 30 см.	2 шт.
	Дорожка гладкая (резиновая)	Длина – 300 см. Ширина – 15 см.	2 шт.
	Дорожка массажная с ребристой поверхностью	Длина – 150 см. Ширина – 30 см.	1 шт.
	набор «следочки»		1 шт.
Для прыжков	Мяч Фитбол	Диаметр – 55см.	5шт.
	Набор «кочки» (резиновые, плоские)	Диаметр – 30см.	10 шт.
	Скакалки	Длина – 200 см.	14 шт.
	Набор мягких модулей «кочки»	6шт. 50х40 высота 15см	1 шт.
	Набор «кузнечик»		1 шт.
	Маты гимнастические	Длина – 100 см.	2 шт.

		Ширина –100 см. Высота – 10 см.	
	Мат гимнастический	200см.х100см	1 шт.
	Мягкий модуль «Змея»	Диаметр – 10 см. Длина 400см.	1 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Кегли (набор)		2 шт.
	Кольцеброс		2 шт.
	Мешочек с песком малый	Масса – 100 гр.	25шт.
	Мешочек с песком средний	Масса – 150 гр.	25 шт.
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса – 1000 гр.	3шт.
	Мячи большие (надувные)	Диаметр –25 см.	20 шт.
	Мячи средние (резиновые)	Диаметр –15 см.	15 шт.
	Мячи арабские		50 шт.
	Мячи резиновые «Футбол»		2 шт.
	Мячи набивные (лёгкие)		10 шт.
	Мячи малые (резиновые), мячи пвх малые		10 шт.
	Мячи для толкания (тяжёлые) диаметр10см. 250гр		10шт.
	Кольцо	Диаметр 25см.	10шт.
		Диаметр 15см.	15шт.
Для ползания и лазания	Лесенка «воротики»	Высота60см. Ширина50см.	2шт.
	Канат для перетягивания	Длина – 400 см.	1шт.
	Верёвка канат тонкая	Длина – 500см.	2 шт.
	Модуль Туннель «Гусеница»	Высота –100см.	1шт.
	угловой Сухой бассейн с наполнителем (шарики пластмассовые	R-2м.	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажки		50шт.
	Кубики	Ребро – 10 см.	50шт.
	Ленточки	Длина – 25 см.	80шт.
	Платочки		20шт.
	Гимнастические палки	Длина – 100 см.	50шт.
	Гимнастические палки	Длина – 55 см.	5 шт.
	Кегли		50 шт.
	Теннисные мячики		16 шт.
	Погремушки	Диаметр – 5 см.	12 шт.
Обручи малые (метал.) (пластмассовые)	Диаметр – 54 см.	10 шт. 5шт.	

	Обручи большие (пластмассовые)	Диаметр - 100	16 шт.
«Полоса препятствий»	Набор мягких модулей «геометрические фигуры»		1x12 шт.
Подвижные игры	Шапочки		10 шт.
	Ленточки		20шт.
	Лыжи малые		4шт.
	Клюшки (шайбы 2шт)		4шт.
	Санки – ледянки		2шт.
	Ракетки для бамбинтона		10шт.
	Набор «Кегельбан»		2 шт.
	Набор «Городки»		1шт.

Перечень уличного оборудования.

1. Спортивная площадка – 30м./3,5м.(покрытие - асфальт)
2. Беговая дорожка – 30м./1.75 (разметка на асфальте)- 2 шт.
3. Игровое Баскетбольное кольцо «Жираф» -1шт.
4. Игровые футбольные ворота – 2шт.
5. Игровой спортивный комплекс «Полоса препятствий»
6. Лестница «Дуга» - средняя
7. Разметки на асфальте для проведения подвижных игр.

Виды деятельности:

Основными направлениями деятельности инструктора по физической культуре в ДОУ являются:

- занятия по физической культуре;
- коррекционная работа с детьми;
- консультативная работа;
- индивидуальная работа с детьми.

3.3. Применение современных образовательных технологий

Педагогические технологии	Задачи	Формы организации
Здоровьесберегающие технологии	Овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, увеличение резервов здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пальчиковая гимнастика 2. Гимнастика для глаз 3. Дыхательная гимнастика 4. Артикуляционная гимнастика 5. Музыкально-дыхательные тренинги 6. Динамические паузы 7. Релаксация
Технологии проектной деятельности	Развитие и обогащение социально-личностного опыта, через вовлечение детей в сферу межличностного взаимодействия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в подгруппах, парах 2. Беседы, дискуссии 3. Социально-активные приемы: метод взаимодействия, метод экспериментирования, метод сравнения, наблюдения
Технология исследовательской деятельности	Сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эвристические беседы 2. Постановка и решение вопросов проблемного исследовательского типа мышления характера 3. Наблюдения 4. Моделирование (создание моделей об изменениях в неживой природе) 5. Опыты 6. Фиксация результатов: наблюдений, опытов, экспериментов, трудовой деятельности 7. «Погружение» в краски, звуки, запахи и образы природы 8. Подражание голосам и звукам природы 9. Использование художественного слова 10. Дидактические игры, игровые обучающие и творчески развивающие ситуации 11. Трудовые поручения.

Информационно коммуникационные технологии	Статья для ребенка проводником в мир новых технологий, наставником в выборе компьютерных программ, сформировать основы информационной культуры его личности, повысить профессиональный уровень педагогов и компетентность родителей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор иллюстративного материала к занятиям (использование мультимедийных презентаций). 2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий 3. Обмен опытом, знакомство с наработками других педагогов России и зарубежных стран 4. Создание презентаций в программе PowerPoint для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний
Личностно ориентированные технологии	Г уманистическая направленность содержания деятельности ДОУ, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры, спортивные досуги, НОД 2. Упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность 3. Гимнастика, образно-ролевые игры, этюды
Игровые технологии	Развитие взаимодействия «ребенок-ребенок», «ребенок-родитель», «ребенок-взрослый» для обеспечения душевного благополучия, формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия, решение задач «социального» закаливания, развитие навыков полноценного межличностного общения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коллективные дела, работа в малых группах на НОД, тренинги на умение договариваться 2. Игры с правилами, игры-соревнования, игры- драматизации, сюжетно- ролевые игры 3. Метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки 4. Тренинги, самопрезентации

Примечание

Новые образовательные технологии проводятся дополнительно:

В старшей и подготовительных группах «Школа мяча» – по расписанию, после каждого физкультурного занятия – 5мин.

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, электронные образовательные ресурсы , др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т. И. Бабаева, А. Г. Гогобадзе, О.В. Солнцева и др.- СПб: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.</p> <p>Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников» - СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008,-656с.</p> <p>Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста,- СПб: : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012</p> <p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Давыдова Н.А. Физическое развитие детей 2-7лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство» Волгоград: Учитель, 2012-189с.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» - СПб: Речь, М: Сфера,2009г.</p> <p>Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 3-4 года - М: Просвещение,2005г.</p> <p>ПолтавцеваН.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 года. - М: Просвещение,2005г</p> <p>ПолтавцеваН.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 года. - М: Просвещение,2005г</p> <p>ПолтавцеваН.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 года. - М: Просвещение,2005г</p> <p>Попова М.Н. «Психолого- педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу</p>
Педагогическая диагностика	Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Паспорт уличного спортивного оборудования



Полное наименование организации, в ведении которой находятся спортивное

оборудование: Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ)

Адрес: 193312, Санкт-Петербург, проспект Солидарности, дом 7, корпус 2, литера Я.

Год ввода в эксплуатацию: ноябрь 1975 год

Цель: Сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического)

Задачи:

- Совершенствование физических функций детского организма.
- Развитие культуры движения.
- Формирование потребности в физических упражнениях, здоровом образе жизни.
- Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей.
- Формирование положительного эмоционального настроения.

Функциональное использование:

Спортивное оборудование используется для реализации основной образовательной программы ГБДОУ и основной образовательной программы, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (детей с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ. Использование спортивных сооружений ведется в течение дня, с доступными согласно нормам СанПиНа температурными показателями воздуха и благоприятным метеорологическим фактором для занятий.

Для осуществления образовательной деятельности на спортивном оборудовании проходят следующие мероприятия:

- НОД;
- спортивные досуги и развлечения, в т.ч. взаимодействие с семьями детей;
- коррекционно-оздоровительная работа.

Требования к оборудованию и санитарному содержанию участка детского сада для проведения прогулок

- Оборудование и санитарное содержание участка должно соответствовать требованиям СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и скорректированы с непрерывной образовательной деятельностью ГБДОУ.
- Зона игровой территории включает в себя: групповые площадки -индивидуальные для каждой группы и общую физкультурную площадку (зона с оборудованием для подвижных игр, зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами, беговой дорожкой,

полосой препятствий).

- Уборка участка проводится дворником ежедневно: утром за 1 час до прихода детей и по мере загрязнения территории.
- При сухой и жаркой погоде полив участка, песка проводится не менее 2-х раз в день.

Уличное спортивное оборудование

№	Наименование	Количество	длина	ширина	Тип покрытия
1	Уличная игровая спортивная площадка с гимнастическим комплексом	1	20 м	20 м	Травяной газон
2	Футбольное поле с футбольными воротами	1	15 м	10 м	Травяной газон
3	Беговая дорожка	1	30 м	3 м	асфальтовое
4	Гимнастический городок. "Жираф" с баскетбольной сеткой	1	0,5 м	0,5 м	Асфальто-травяное покрытие
5	Спортивный снаряд "Змейка"	1	1,5 м	2 м	Травяной газон

Уличное игровое и спортивное оборудование на прогулочных площадках

№ п/п	Наименование	Местоположение
1.	Качалка на пружине "Гномик"	Кроха
2.	Песочный дворик "Белоснежка"	Кроха
3.	Домик- беседка "Карета"	Кроха
4.	Скамейка «Коты»	Кроха
5.	Песочница с крышкой	Светлячки
6.	Детский игровой комплекс "Мини" (2 горки с разных сторон)	
7.	Качалка на пружине 2-х местная "Джип"	Сказка
8.	Песочный дворик "Шахматный клуб"	Капитошки
9.	Качалка на пружине 2-х местная "Кораблик"	Знайки
10.	Качалка на пружине "Дельфин"	Радуга
11.	Песочный дворик "Океан"	Радуга
12.	Стол со скамьями детский	187- Колокольчики, 188- Капитошки 189- Улыбка
13.	Качалка на пружине "Петушок"	Лучики

14.	Качалка на пружине "Лягушонок"	Сказка
15.	Скамья садово-парковая на металлических ножках	195-Радуга, 196- Светлячки
16.	Песочный дворик "Опушка"	Лучики
17.	Детская площадка "Кораблик" МГМ-78	Сказка
18.	Песочница уличная б/у – 2017 г.	Улыбка
19.	Спортивный снаряд "Змейка" И-9	277-Колокольчики, 278-Капитошки
20.	Беседка детская ДЕ-1 (с кубиками)	Знайки
21.	Беседка детская Т-12/2 (круглая)	Колокольчики
22.	Скамейка «Попугай»	Колокольчики
23.	Беседка детская Т-12/2(круглая)	Улыбка
24.	Избушка деревянная уличная б/у -2015	Речецветик
25.	Ворота футбольные И-2 малые с сеткой и крепеж	Спорт. площадка
26.	Беседка детская Т-12 Русич (круглая)	Речецветик
27.	Игровой элемент "Машинка" Д-3/3	Солнышко
28.	Качалка на пружине "Лошадка" МК-21	Русич Речецветик
29.	Балансир "Гусеничка" МК-8	Светлячки
30.	Балансир "Машинка" МК-8	Капитошки
31.	Балансир "Муравьишки" МК-8	Колокольчики
32.	Карусель МК-7/1п	Русич Речецветик
33.	Многофункциональный городок-лабиринт с песочницей	Солнышко

Техническое состояние на момент паспортизации: удовлетворительное.

Заключение:

1. В процессе эксплуатации повреждения и смещения не обнаружены, крепежи надежно закреплены, гимнастические снаряды не имеют в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) надежно завинчены.
2. Прогибы гимнастических снарядов соответствуют установленным правилам занятий по физкультуре и спорту (19.04.1979 г.).
3. Занятия на спортивных снарядах и оборудовании разрешаются.

Спортивная площадка, предназначенная для спортивных игр на свежем воздухе, помогает сохранить и приумножить здоровье нации.

Культивируемые виды спорта: элементы футбола, баскетбола, лёгкая атлетика.

ГРАФИК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЛИЧНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

2021-2022 учебный год

(вторая неделя месяца)

Футбольное поле используется в рамках реализации рабочей программы инструктора по физической культуре (для групп общеразвивающей направленности) и рабочей программы инструктора по физической культуре (для групп компенсирующей направленности)

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Понедельник	«Светлячки» 11.15 -11.35 «Солнышко» 11.40 - 12.10
Вторник	«Сказка» 11.35- 12.05
Среда	«Капитошка» 10.55 – 11.15 «Улыбка» 11.40 – 12.05
Четверг	«Лучики» 10.50 – 11.05 «Колокольчики» 11.10 – 11.25 «Знайки» 11.30 – 11.55
Пятница	«Радуга» 11.20 – 11.35 «Речецветик» 11.40 – 12.05

ГРАФИК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ

2021-2022 учебный год

(первая неделя месяца)

Футбольное поле используется в рамках реализации рабочей программы инструктора по физической культуре (для групп общеразвивающей направленности) и рабочей программы инструктора по физической культуре (для групп компенсирующей направленности)

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Понедельник	«Светлячки» 11.15 -11.35 «Солнышко» 11.40 - 12.10
Вторник	«Сказка» 11.35- 12.05
Среда	«Капитошка» 10.55 – 11.15 «Улыбка» 11.40 – 12.05
Четверг	«Лучики» 10.50 – 11.05 «Колокольчики» 11.10 – 11.25 «Знайки» 11.30 – 11.55
Пятница	«Радуга» 11.20 – 11.35 «Речецветик» 11.40 – 12.05

Играем в футбол в детском саду (физкультурное занятие на улице)



Цель занятий со спортивными играми в ГБДОУ - ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники.

Задача обучения игре в футбол детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий,

требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный. На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Основной этап — этап непосредственного обучения игре в футбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол — занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительной технологии под названием, например, «Школа мяча» и т. п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Наличие трехчастной формы занятий (*вводная часть, основная, заключительная*) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Подготовительная часть — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т. п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т. п., а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.



Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3-4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

В основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или

подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (*далее ОРУ*) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т. е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т. п.



Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие

дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т. п.

Продолжительность основной части – от 5 до 20 минут. (в зависимости от возрастной группы) Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т. п. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Заключительная часть - этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т. е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т. д. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.