

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МОУ Детский сад № 220
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



Н.Ю. Евсикова

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей с нарушениями опорно-
двигательного аппарата
на 2024 – 2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре: З.С. Цыценко

Волгоград, 2024

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре для воспитанников группы с нарушением опорно-двигательного аппарата

Адаптивная рабочая программа по физическому развитию разработана для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель программы: Осуществление квалифицированной коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и детей со сложными дефектами развития, обеспечение социальной адаптации воспитанников с учетом особенностей их психофизического развития индивидуальных возможностей.

Задачи программы:

- Обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ОВЗ (далее ОВЗ), оказание им квалифицированной помощи в освоении АООП.
- Освоение детьми ОВЗ АООП, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.
- Охрана и укрепление здоровья детей, создание комфортных условий жизнедеятельности, в которых каждый ребенок чувствует себя защищенным и уверенным в том, что его любят и принимают таким, какой он есть.
- Создание условий для всестороннего развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья и социализация его в обществе в совместном воспитании и развитии.

Исходя из принципов ФГОС, в Рабочей программе учитываются индивидуальные особенности и потребности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и детей со сложными дефектами развития, связанными с состоянием здоровья детей и определяющие его особые условия получения образования, и индивидуальные потребности. А также учитывается возможность освоения ребенком с ограниченными возможностями здоровья Программы на разных этапах ее реализации.

В программе указана краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей на каждом этапе освоения программы, планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами.

В рабочей программе раскрыто содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию, особенности взаимодействия с семьями воспитанников, режим двигательной активности, учебный план, максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия), а также создание предметно-пространственной развивающей среды физкультурного зала.

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи Программы.....	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.3. Характеристика особенностей физического развития детей (3– 7 лет)	6
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	13
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	19
2.1. Перспективное планирование	19
2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	31
2.3. Критерии оценки детей	33
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	34
3.1. Взаимодействие с воспитателями и другими специалистами.....	34
3.2. Учебный план на год.....	36
3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение	36

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая Программа по физическому развитию для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного к школе возрастов группы компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – нормативный документ разрабатываемый на основе Основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа ДОУ), адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата).

Рабочая программа по развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Реализация Рабочей программы “Основная образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата) на 2024-2025 учебный год осуществляется с учетом требований СанПиН и эпидемиологической обстановкой в городе.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности детей;
- 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.

В данной Рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы лечебной физической культуры, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики.

1.1. Цели и задачи Программы

Цели Программы: содержание и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей подготовительного к школе возраста группы компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в ДОУ;

- условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;
- развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

Задачи Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Цель образовательной области «Физическое развитие»:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Рабочая Программа призвана решать задачи в тесной связи с образовательными областями:

“ Физическое развитие “:

- создать условия для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- познания о ЗОЖ (знакомить с упражнениями, укрепляющими различные мышцы и системы организма);

- ознакомление с правилами поведения в спортивном зале;

- формирование основ безопасного поведения в спортивном зале.

“

Социально-коммуникативное развитие “:

- обеспечение охраны и здоровья детей, эмоционально-психического благополучия детей;

- создавать условия для развития навыков самообслуживания;

- формировать умение убирать спортивный инвентарь после занятий;

- создавать условия для развития эстетического поведения: здороваться, входя в помещение спортивного зала и прощаться при выходе, соблюдать правила поведения в физкультурном зале и т.д.

“

Познавательное развитие “:

- создавать условия для развития познавательно-исследовательской

деятельности, элементарных математических представлений: умение считать и воспроизводить количество движений по заданному числу (от 10 и далее);

- ознакомление со спортивными играми; с зимними и летними видами спорта; различными видами соревнований;
- совершенствование умения ориентироваться в пространстве (верх – низ; спереди–сзади; справа–слева); различать правую и левую руку, ногу, части тела;
- развивать умение для развития свободного общения со сверстниками и взрослыми;
- создавать условия для развития интереса к различным видам игр.

“

Художественно-эстетическое развитие “:

- создавать условия для развития навыков игровой деятельности;
- создавать условия для развития чувства радости во время выполнения упражнений;
- создавать положительный эмоциональный настрой от занятий физической культурой.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме;
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно–суставного аппарата;
- способствовать развитию всех групп мышц (особенно–мышц–разгибателей), формированию опорно–двигательного аппарата;
- способствовать правильному соотношению частей тела, правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно–сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи: способствовать формированию двигательных умений и навыков, создавать условия для развития психофизических двигательных способностей, простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- создавать условия для формирования культурно–гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формировать культуру чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия;
- создавать условия для формирования волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- создавать условия для формирования положительных черт характера (организованность, ответственность, дружелюбие и др.), формирование нравственных основ личности чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность

детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- уважение личности ребенка;

- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;

- реализуемая Программа учитывает основные принципы дошкольного образования;

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;

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

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество детского сада с семьёй;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Обязательная часть Программы составлена с учётом Программы ДОУ.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений учитывает потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- выбор тех парциальных программ, которые соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогов;

- сложившиеся традиции дошкольного учреждения.

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей (3 – 7 лет)

Характеристика особенностей физического развития детей младшего возраста

(3 – 5 лет)

Для детей 3 – 5 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3 – 5 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном

сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще не доступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще не достаточно согласованны, глазомер не развит; им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются.

Для детей 3-5 лет характерна приблизительно одинаковая прибавка в весе и росте. В среднем рост увеличивается на 6-8 см, а вес примерно на 1,5-2,5 кг.

Для детей среднего дошкольного возраста характерна острая потребность в активном движении. При этом движения становятся значительно разнообразнее и увереннее. Малыши, испытывающие недостаток физической активности, отличаются чрезмерной перевозбудимостью, капризным поведением, они бывают непослушны.

В возрасте 3-5 лет дети учатся во время игр. В этом возрасте они осваивают такие навыки как бег, прыжки, игра с мячом (ребенок обычно умеет пинать и бросать мяч). Этот период характеризуется активным развитием мелкой моторики, происходит активное развитие ловкости и координации. Дети этого возраста хорошо держат равновесие, они лучше осваивают технику владения мячом.

К 3-5 годам происходит активный рост позвоночника, который продолжает расти до взрослого возраста. При этом пропорции отделов позвоночника у детей среднего дошкольного возраста идентичны пропорциям взрослого человека. В связи с тем, что у ребенка 3-5 лет еще не окончено окостенение, малыши отличаются наибольшей гибкостью. Особенности развития опорно-двигательного аппарата детей в этом возрасте заключаются в том, что во время физических упражнений им противопоказаны силовые нагрузки, также особое внимание нужно уделять правильности позы (при чрезмерно длительном нахождении в одной позе у детей возникает перенапряжение в мышцах, что приводит к нарушению осанки).

Характеристика особенностей физического развития детей старшего возраста (5 - 7 лет)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей старшего возраста несколько выше, чем у детей пятого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей,

но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Углубляются представления детей о здоровье и о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье; о берегающем поведении: элементарные правила безопасности; сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях; важности охраны органов чувств (зрения, слуха); некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина); о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании — прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим); некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

У детей, в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата, наиболее распространенным диагнозом — нарушение осанки и сколиоз, заметно выражена слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса (мышц, окружающие брюшную полость). У детей с вялой осанкой заметно голова и шея наклонены вперед, плечи сведены вперед, в связи с этим уменьшается жизненная емкость легких. Так же снижены физиологические резервы кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Недостаточное развитие мышц неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности, что способствует частому заболеванию детей.

Дети, с нарушением осанки, растут малоподвижными, с повышенной утомляемостью, с нарушением памяти и внимания, часто жалуются на головную боль.

На формирование осанки неблагоприятным образом влияет плоскостопие

(варусная установка стоп, плосквальгусная установка стоп и дисплазия тазобедренных суставов). У детей, с нарушением функций стопы, повышена утомляемость при ходьбе, при беге, прыжках, ухудшается координация движений. Дети не могут много стоять, так как детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам и легко подвергается деформации. Походка теряет пластичность, плавность и легкость, при этом становится “шаркающая” и “шлепающая” стопами, при ходьбе, дети часто разводят носки в стороны.

На основании поставленного диагноза врачом-ортопедом и врачом-неврологом формируются рекомендации по профилактике и коррекции деформации стоп и нарушений осанки, с использованием специального оборудования

При проведении лечебной гимнастики, специальные упражнения сочетаются с общеукрепляющими упражнениями, с учетом противопоказаний, при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

По итогам конференции “Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях” проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцина 25. 04. 2002 г.

Виды нарушений опорно – двигательного аппарата	В чем опасность для Ребенка	Что исключить из физических упражнений	Какие упражнения показаны для коррекции
Воронкообразная грудная клетка	Риск возникновения сердечно - сосудистой недостаточности, уменьшение грудной клетки, снижение объема легких.	Упражнения, лежа на груди на массажном мяче, физиоролле и гимнастическом мяче. Плавание на груди.	Все виды дыхательных упражнений; упражнения для мышц грудной клетки для рук с большой амплитудой движений, упражнения для рук с отягощением. Брасс на спине.
Вдавленная грудная клетка	Нарушение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Возможны аномалии прикуса.	Упражнения, лежа на груди на массажном мяче, физиоролле гимнастическом мяче. Плавание на груди.	Все виды дыхательных упражнений; упражнения для мышц грудной клетки для рук с большой амплитудой движений; упражнения для рук с отягощением.

Ассиметрия лица. Кривошея	Синдром мышечной дистонии, образование ассиметричного прикуса; нарушение дыхания (ротовое), сужение верхней челюсти; изменение формы носовых ходов. Искривление носовой перегородки. Разрастание аденоидов. Ассиметрия лопаток.	Избегать дыхательных упражнений в положении лежа на больном боку.	Дыхательные упражнения, лежа и сидя; повороты головы в разные стороны; наклоны с удержанием плеч (с сопротивлением).
Врожденный вывих бедра	Укорочение конечности на стороне вывиха; "утинная" походка; сложности с родовой деятельностью у девочек	Ограничение повышенных нагрузок при прыжках, беге и положениях, способствующих подвывиху (на корточках и четвереньках). Прыжки на батуте, спрыгивание, соскок. Лежа на спине, поднимание предметов ногами.	Упражнение в сгибании бедер, перекаты из положения сидя в положение лежа (старшие дошкольники без помощи рук).
Дисплазия тазобедренного сустава	Прихрамывание, боль в тазобедренном суставе; снижение амортизационной функции позвоночника.	Исключить бег, прыжки, приседание, "гусиный шаг".	Упражнения в положении разгрузки сидя и лежа на спине, животе, на боку.
Плоскостопие, плосковальгусная стопа	Боли в спине, отеки, образование натоптышей, снижение амортизационной функции стопы и позвоночника, головные боли. В зрелом возрасте возможны артрозы голеностопного сустава.	Ходьба на внутренней поверхности стоп (по-медвежьи).	Разные виды ходьбы, упражнения в захватывании и переносе различных предметов, катание подошвами ног массажных валиков, круговые движения стоп. Ходьба по булавам, причем свод стопы должен находиться на выпуклом основании булав. Боковая ходьба по гимнастической палке Ношение специальных ортопедических вкладок.
Варусная установка стоп и Голеней		Ходьба на внешней поверхности стоп (пингвины).	Ходьба на внутренней стороне поверхности стоп (по-медвежьи), различные виды ходьбы на различной поверхности.

Врожденная косолапость	Нарушение опорной функции стопы; боли в голеностопном суставе; образование натоптышей.	Упражнения, показанные при Х-образном искривлении ног.	Ходьба "елочкой" с разворотом стоп наружу, упражнения со сжиманием коленями массажного мяча.
Х – образная и деформация голеней	"Загребаящая" походка,	Упражнения,	Пружинящие
	Разболтанность суставов изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц. Снижение амортизационной функции позвоночника, риск развития деформации позвоночника.	показанные при О-образном искривлении ног.	приседания с разведением коленей. Ходьба с перекрестом. Отведение ноги в сторону с приставлением. Напряженное разведение ног, скользят ступнями по полу. Верховая езда.
Плоская спина	Снижение амортизационной способности позвоночника, возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса.	Плавание на спине.	Упражнения, лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях и четвереньках. Плавание брассом, баттерфляем в пол-гребка без выноса рук из воды.
Круглая спина (сутулость)	Снижение амортизационной способности позвоночника, возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса.	Не рекомендованы кувырки вперед.	Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения, лежа на физиоорллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимально выпрямленного положения. Круговые движения одновременно двумя руками.

Кругловогнутая спина	Уменьшение жизненной емкости легких и емкости брюшной полости (чревато возникновением гастритов и колитов). Проблемы в родовой деятельности у девочек.	Не рекомендованы кувырки вперед, "качалочка" на спине.	Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения, лежа на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимально выпрямленного положения. Круговые движения одновременно двумя руками.
Сколиоз и сколиотическая боль	Изменение тел позвонков, выпячивание ребер. Нарушение со стороны развития внутренних органов.	Ассиметричные упражнения. Сотрясение туловища (бег, прыжки, соскоки, подскоки). Упражнения, скручивающие туловище (повороты, повороты с наклоном). Упражнения с большой амплитудой движения туловища. Упражнения, в положении сидя (наклоны и повороты). Висы. Плавание кролем, баттерфляем, дельфином.	Симметричные упражнения. Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине и животе). Дыхательные упражнения. Плавание брассом на груди с удлиненной фазой скольжения. Кроль на груди для тренировки мышц ног. Массаж обеих сторон туловища. Гидромассаж.
Вялая осанка	Снижение тонуса мышц спины, туловища, брюшного пресса, мышц сгибателей и разгибателей тазобедренных суставов. Нарушение работы внутренних органов и их систем, разболтанность суставов, деформации позвоночника. Нарушение речевого развития (слабость артикуляционного аппарата).	Избегать длительных неправильных положений тела.	Симметричные упражнения. Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине и животе). Дыхательные упражнения. Плавание брассом на груди с удлиненной фазой скольжения. Кроль на груди для тренировки мышц ног. Массаж обеих сторон туловища. Гидромассаж.

О-образная деформация голени	Походка "кавалериста", разболтанность суставов, изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц, снижение амортизационной функции позвоночника. Риск развития деформации позвоночника.	Упражнения, показанные при Х-образном искривлении ног.	Ходьба с широко расставленными ногами, сведение стоп, скользят ими по полу. С силой прижимания коленей друг к другу, в положении сидя на полу, ноги согнуты в коленях, лежат на полу. Упражнения с сопротивлением. Бег на коньках. Фехтование.
Ассиметрия грудной клетки	Нарушение развития внутренних органов, перекос тазовых костей.	Плавание брассом.	Упражнения для мышц груди и верхних конечностей. Дыхательная гимнастика.

Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

По итогам конференции "Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях" проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25. 04. 2002 г.

п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная замена
1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклон головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднять и опустить попеременно. Поднимать только согнутые ноги
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
8.	Пережат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой

9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе на выпрямленные руки (упражнение "кошечка")	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнения на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по –турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 сек

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка подготовительного к школе возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями.

Планируемые результаты освоения Программы детьми раннего возраста (2 – 3 года)

- - воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке;
- - создавать условия для развития стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- - создавать условия для развития умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений {ходьба, бег, метание};
- - создавать условия для формирования выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей сказок {попрыгать как зайчик, поклевать зернышки и попить водичку как цыпленка}.

Дети в течение года осваивают:

- - порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, в колонну, построение в зале вращающую;
- - общеразвивающие упражнения: способы выполнения: упражнения с

различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела;

- - основные движения: бег в среднем и медленном темпах; прыжки с продвижением вперед, метания в цель и вдаль; лазание по лестнице (2 шага вверх) произвольным способом;

- - навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые **двигательные умения:**

- - ходить прямо, не шаркая и не шлепая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задание: остановиться, присесть, повернуться;

- - бегать, сохраняя равновесие, изменяя направления ходьбы, темпа бега в соответствии с указанием воспитателя;

- - сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;

- - ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;

- - энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать с продвижением вперед;

- - катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать мяч вверх 2 – 3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой;

- - уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии;

- - с помощью воспитателя играть в подвижные игры, знать правила игры. У детей к концу учебного года должно быть **сформировано:**

- - умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными свободными движениями рук и ног;

- - умение действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направления и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием воспитателя;

- - умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

- - развитие движений в ходьбе, обучение разнообразным формам двигательной активности;

- - развито умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;- закреплены навыки ползания, лазания, разнообразные действия с мячом: брать, держать, переносить, класть, бросать, подбрасывать, отбивать от пола, катать;

- - потребность в физическом совершенствовании и двигательной активности.

Планируемые результаты освоения Программы детьми младшего возраста (3 - 5 лет):

- - дети гармонично физически развиваются; овладели культурно-гигиеническими навыками; их двигательный опыт накапливается;

- - у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;

- - ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;

- - ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;

- - ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Дети в течение года узнают:

- - постепенно узнают и называют разные способы ходьбы, построений,

прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения

общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;

- - осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;

- - знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Дети в течение года осваивают:

- - построения и перестроения;
- - порядковые упражнения и повороты на месте;
- - общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);

- - основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, в даль;

- - лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через предметы и под ними;
- - ритмические упражнения;
- - спортивные упражнения;
- - подвижные игры;
- - основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- - начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- - сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- - ходить, не опуская головы, не шоркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- - бегать, не опуская головы;
- - одновременно отталкиваться двумя ногами и метко приземляться в прыжках и в спрыгивании;

- - ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; поражать вертикальную и горизонтальную цели;

- - подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

- - уверенно лазать и по гимнастической стенке и перелазать с пролета на пролет гимнастической лестницы.

- - при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

- - уверенно выполняет задания, двигается в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

- - проявляет инициативность, с удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в играх.

Планируемые результаты освоения Программы детьми среднего возраста (3-5 лет)

Дети в течение года узнают:

- - можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами;
- - упражнения выполняются с разнообразными движениями рук (одновременные и поочередные, махи, вращения);
- - требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя;
- - разные виды бега (результат в упражнении зависит от правильного выполнения

главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх;

- - основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола;
- - ползанию разными способами;
- - лазанию по гимнастической лестнице переменным шагом и приставным шагом;
- - положению и замаху при метании вдаль;
- - некоторые подводящие упражнения;
- - новые подвижные игры, игры с элементами соревнования;
- - новые правила в играх, действия водящих в разных играх;
- - что, в ритмических движениях, существуют разные танцевальные

позиции, движения можно выполнять в разном ритме, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом;

- - новые физкультурные атрибуты (разные виды физкультурного инвентаря: мячей, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования;

- - специальные упражнения на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, равновесие).

Дети в течение года осваивают:

- - порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении);
- - общеразвивающие упражнения и исходные положения;
- - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- - темп (медленный, средний, быстрый);

- - основные движения: в беге – активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании – исходное положение, замах; в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом;

- - подвижные игры: правила, функции водящего;
- - спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах – скользящий шаг.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- - сохранять исходное положение;
- - четко выполнять повороты в стороны;
- - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко

соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

- - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях:

стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге

парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

- - энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- - подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская

реек, до 2 м.

К концу года дети умеют:

- - ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- - уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений,

общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшего возраста (5 - 7 лет)

Дети в течение года узнают:

- порядковые упражнения: перестроение в 2 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела;
- зависимость хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скорости бега – от выноса голени маховой ноги вперед;

- особенности правильного выполнения равномерного выполнения бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и в высоту с разбега “согнув ноги”, прыжков со скакалкой, разных способов в метания в цель и вдаль, лазание по лестнице разноименным способом;

- с разными подводящими упражнениями;
- разнообразные упражнения, входящие в “школу мяча”;
- с новыми спортивными играми и правилами, вариантами их изменения и выбора ведущих.

Дети в течение года осваивают:

- порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, в колонну;
- общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами направления и последовательность действий отдельных частей тела;

- основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге, равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков длину с разбега, прыжки со скакалкой, “школа мяча”, способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице разноименным и одноименным способами;

- подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением в данном темпе и ритме;

выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером динамикой музыки;

- ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить вверх маховую ногу в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в длину, со скакалкой;

- свободно, ритмично, быстро спускаться и подниматься по гимнастической стенке; самостоятельно проводить подвижные игры, знать правила;
- дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений общеразвивающих упражнений, спортивных игр);
- в длительной деятельности проявляют хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, ловкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и в физическом совершенствовании; проявляют высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме выразительно выполняют упражнения. Способны творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляют необходимый самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; способны самостоятельно привлечь внимание детей и организовать знакомую игру;
- в самостоятельной деятельности дети с удовольствием общаются со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.
- дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляют быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- проявляются элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из основных физических упражнений и игр, через движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляют постоянно самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремятся к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Дети в течение года узнают:

- новые способы построений и перестроений; разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения;
- новые варианты упражнений с мячами разного размера;
- требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Дети в течение года осваивают:

- порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге – работу рук; в прыжках – плотную группировку, равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом; в лазании – ритмичность при подъеме и спуске;
 - подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контролировать свои действия; способы передачи и контроля мяча в разных видах спортивных игр.
- По мере накопления двигательного опыта у детей формируются двигательные умения:
- самостоятельно быстро и организованно строиться и перестраиваться во

время движения;

- выполнять общие упражнения активно, с напряжением из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие при приземлении;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель горизонтальную, вертикальную и другие;
- энергично подтягиваться на скамейке разными способами. Быстро и энергично лазать по вертикальной лестнице, перешагивать с пролета на пролет;
- организовать игру с подгруппой сверстников;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от пола;
- контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы;
- правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Особенности организации образовательной деятельности:

;

1. присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество и партнерство);
2. игровая цель или другая интересная детям;
3. преобладание диалога воспитателя с детьми;
4. предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
5. более свободная структура образовательной деятельности.

2.1. Перспективное планирование

Примечание: в последнее занятие каждого месяца проводится спортивный досуг.

Темы спортивных досугов определяются согласно Программе ДОУ.

Примерный перечень комплексов ЛФК, основных видов движений, общеразвивающих упражнений, игр средней и малой подвижности с применением дыхательной и корригирующей гимнастики для детей среднего возраста (3-5 лет)

Основные виды движений

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по канату (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см). Перешагивание через предметы (высота 20-25 см), через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1 -1,5 минут. Бег на расстоянии 40-60 м и со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м.
Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке, на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков по 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скамейкой.
Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами: в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три, равнение по ориентирам: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика: выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, вверх (одновременно, поочередно отводя руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (стенке); поднимать палку (обруч)вверх, опускать за плечи; сжимать и разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задания: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из положения (сидя, стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине; сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять прыжки; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения: сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек).
Подвижные игры
С бегом: "Самолеты", "Цветные автомобили", "У медведя во бору", "Птички и кошка", "Найди себе пару", "Лошадки", "Бездомный заяц", "Ловишки" и т.д.
С прыжками: "Зайцы и волк", "Лиса в курятнике", "Зайка серый умывается" и т.д.
С ползанием и лазанием: "Пастух и стадо", "Перелет птиц", "Котята и щенята" и т.д.
С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку» и т.д.
На ориентировку в пространстве, на внимание: "Найди где спрятано", "Кто прошел?", "Прятки" и т.д.
Народные игры: «У медведя во бору» и т.д.
Упражнения с применением тренажеров ТИССА (см. Папку)
Комплексы и игры ЛФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: "На прогулке", "Веселые спортсмены", "Сбор урожая", "Дикая звери", "Птицы", "На стройке" и т.д.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: "Ловкие ноги", "Спящий кот", "Пингвины", "Донеси, не урони", "Дорожка здоровья", "Парапутисты", "Самый стойкий – тренировка равновесия, "Мяч бросай, не теряй", "Гуси-лебеди" и т.д.
Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: "Цапля", "Морская звезда", "Самолет", "Потягивание", "Маленький мостик", "Паровозик", "Карусель", "Ножницы", "Колобок", "Гусеница", "Дракон", "Маятник", "Бабочка", "Куница", "Месяц", "Книга", и т.д.
Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: "Дракон", "Мышки в кладовой", "Лето – зима", "Кролики и лиса", "Замри", "Снеговик". "Жуки и птицы", "Совушки", "Самолеты" и т.д.

Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: “Закати мяч в ворота”, “Пролезь в обруч”, “Стоп”, “Черепашки”, “Прокати мяч с горки”, “Птички и гнездышки”, “Кто больше соберет предметов”, “Перебежки”, “Не задень веревку”, “Меняемся местами”, “Круговорот”, “Обеги мяч”, “Ловля бабочек”, “Дружные пары” и т.д.

Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: “Оттолкни и догони мяч”, “Кто дальше бросит”, “Передай – не урони мяч”, “Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”, “Перебрось мяч”, “Найди пару в кругу”, “Юла”, “Оттолкни и поймай мяч” и т.д.

Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “Разложи предметы”, “Прокати мяч”, “Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.

Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индийцы”, “Ветер”.

Восточная гимнастика: “Кувшинчик”, “Листочки”, “Шарфик”, “Цветочки-лепесточки”, “Китайский веер”, “Змея” и т.д. (см. Папку)

Игры – эстафеты с мячом, с обручем, с эстафетными палочками, с кеглями.

Примерный перечень комплексов ЛФК, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, игр средней и малой подвижности с применением дыхательной и корригирующей гимнастики для детей старшего возраста (5-7 лет)

Основные виды 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-влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заблуждений преподавателя. Ходьба по узкой дорожке, по гимнастической скамейке, канату (1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через несколько набивных мячей, приседанием на середине, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх-вниз на носках, боком (приставным шагом).

Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе; бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость 20 м. Бег по

наклонной доске вверх-вниз на носках, боком приставным шагом.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перешагиванием 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; лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой. Лазание по гимнастической стенке разными способами.

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

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Отбивание мяча от пола на месте с продвижением вперед (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 2-3 м.

Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, в шеренгу, 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.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки скрещенными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-вниз, вперед-назад поочередно, 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 положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить руки в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать ногу и голову к груди (группироваться).

Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: “Цапля”, “Морская звезда”, “Самолет”, “Потягивание”, “Маленький мостик”, “Паровозик”, “Карусель”, “Ножницы”, “Колобок”, “Гусеница”, “Дракон”, “Маятник”, “Бабочка”, “Куница”, “Месяц”, “Книга”, и т.д.
Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: “Дракон”, “Мышки в кладовой”, “Лето – зима”, “Кролики и лиса”, “Замри”, “Снеговик”. “Жуки и птицы”, “Совушки”, “Самолеты” и т.д.
Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: “Закати мяч в ворота”, “Пролезь в обруч”, “Стоп”, “Черепашки”, “Прокати мяч с горки”, “Птички и гнездышки”, “Кто больше соберет предметов”, “Перебежки”, “Не задень веревку”, “Меняемся местами”, “Круговорот”, “Обеги мяч”, “Ловля бабочек”, “Дружные пары” и т.д.
Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: “Оттолкни и догони мяч”, “Кто дальше бросит”, “Передай – не урони мяч”, “Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”, “Перебрось мяч”, “Найди пару в кругу”, “Юла”, “Оттолкни и поймай мяч” и т.д.
Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “Разложи предметы”, “Прокати мяч”, “Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.
Восточная гимнастика: “Кувшинчик”, “Листочки”, “Шарфик”, “Цветочки-лепесточки”, “Китайский веер”, “Змея” и т.д. (см. Папаку)

Примерный перечень комплексов ЛФК, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, игр средней и малой подвижности с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики для детей подготовительного к школе возраста (5-7 лет)

Основные виды движений

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), поднимать 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). Захватить предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать 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.
Спортивные игры
Катание на санках: Катать друг друга на санках.
Городки: бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола: перебрасывать мяч друг другу руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с преподавателем.
Элементы футбола: Прокатить мяч правой и левой ногой в заданном направлении/ Обводить мяч вокруг предметов; закатывать его в ворота, в лунки; передавать ногой друг другу в парах.
Подвижные игры
С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Перебежки», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Бездомный заяц» и т.д.
С прыжками: «Кто дальше прыгнет?», «Скочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и т.д.
С лазанием и ползанием: «Обезьянки», «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы», «Лиса и цыплята» и т.д.
С метанием: «Охотник и зайцы», «Добрось мяч до флажка», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кегли», «Школа мяча» и т.д.
Эстафеты: «Эстафеты парами», «Пронеси мяч, не задень кегли», «Беги, не зевай – предметы меняй», «Прокатим мяч, не задень кегли», «Дорожка препятствий» и т.д.
С элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч», «Кто быстрее?», «Кто выше?» и т.д.
Народные игры: «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди» и т.д.
Упражнения с применением тренажеров ТИССА (см. Папку)
Комплексы и игры ЛФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: «На прогулке», «Веселые спортсмены», «Сбор урожая», «Дикие звери», «Птицы», «Н а стройке» и т.д.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: «Ловкие ноги», «Спящий кот», «Пингвины», «Донеси, не урони», «Дорожка здоровья», «Парапютисты», «Самый стойкий – тренировка равновесия», «Мяч бросай, не теряй», «Гуси-лебеди» и т.д.

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, перекатом с пятки на носок. 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, приставляя пятку к носку другой ноги; приседая на середине скамейке; пронося ногу махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием через предметы, с приседанием и поворотом кругом. Ходьба по узкой дорожке (ширина 15 см), по дорожке "Здоровья", по канату (диаметр 1,5-3 см), прямо, боком приставным шагом.

Бег: бег обычный, высоко поднимая колено, с захлестом назад, выбрасывая прямые ноги вперед, на месте, в быстром и в медленном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, в различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег с чередованием с ходьбой, с прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. Бег челночный со средней скоростью (3-5 раз по 10 м).

Ползание и лазание: Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 35-50 см).

Лазание по гимнастической стенке несколькими видами лазания, с изменением темпа, сохранением координации движений, с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, 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, с продвижением вперед на 5-6 м, с зажатыми между ног мешочком с песком или мячом. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, через веревку вперед и назад; вправо и влево на месте и с продвижением. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка (не менее 50 см). Прыжки через короткую скамейку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). Прыжки через большой обруч (как через скакалку)/ Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча друг другу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами: построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на "первый – второй" и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на право, на лево, кругом.

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

Общеразвивающие 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 стене; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи, энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжатые 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 рук 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, поднимать руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. Сидя, руки в упоре, поднимать обе ноги (оттянув носки) удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней, руки в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать ноги поочередно. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; 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; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед), ладони, вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног предметы (мяч, палку) и поворачивать их на полу.

Статические упражнения: сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на полусфере, стоя на одной, на двух ногах. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.д.

Спортивные игры

Городки: бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.д.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом: “Быстро возьми – быстро положи”, “Перенеси предмет”, “Ловишки”, “Совушка”, “Чье звено скорее соберется”, “Перебежки”, “Кто скорее докатит обруч до флажка”, “Жмурки”, “Бездомный заяц”, “Коршун и наседка”, “Хитрая лиса”.
С прыжками: “Лягушка и цапля”, “Не попадись”, “Волк во рву”.
С метанием и ловлей: “Кого называли, тот ловит мяч”, “Кто самый меткий?”, “Охотники и звери”, “Ловишки с мячом”, “Выбивалы”.
С подлезанием и лазанием: “Обезьянки”, “Перелет птиц”, “Дорожка препятствий”.
С элементами соревнования: “Кто скорее добежит через препятствия к флажку”, “Чья команда забросит в корзину больше мячей?”.
Народные игры: “Гори, гори ясно”, “Лапта”.
Упражнения с применением тренажеров ТИССА (см. Папку)
Комплексы и игры ЛФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: “На прогулке”, “Веселые спортсмены”, “Сбор урожая”, “Дикие звери”, “Птицы”, “На стройке” и т.д.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: “Ловкие ноги”, “Спящий кот”, “Пингвины”, “Донеси, не урони”, “Дорожка здоровья”, “Парашютисты”, “Самый стойкий – тренировка равновесия”, “Мяч бросай, не теряй”, “Гуси-лебеди” и т.д.
Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: “Цапля”, “Морская звезда”, “Самолет”, “Потягивание”, “Маленький мостик”, “Паровозик”, “Карусель”, “Ножницы”, “Колобок”, “Гусеница”, “Дракон”, “Маятник”, “Бабочка”, “Куница”, “Месяц”, “Книга”, и т.д.
Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: “Дракон”, “Мышки в кладовой”, “Лето – зима”, “Кролики и лиса”, “Замри”, “Снеговик”. “Жуки и птицы”, “Совушки”, “Самолеты” и т.д.
Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: “Закати мяч в ворота”, “Пролезь в обруч”, “Стоп”, “Черепашки”, “Прокати мяч с горки”, “Птички и гнездышки”, “Кто больше соберет предметов”, “Перебежки”, “Не задень веревку”, “Меняемся местами”, “Крутоворот”, “Обеги мяч”, “Ловля бабочек”, “Дружные пары” и т.д.
Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: “Оттолкни и догони мяч”, “Кто дальше бросит”, “Передай – не урони мяч”, “Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”, “Перебрось мяч”, “Найди пару в кругу”, “Юла”, “Оттолкни и поймай мяч” и т.д.
Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “Разложи предметы”, “Прокати мяч”, “Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.
Восточная гимнастика: “Кувшинчик”, “Листочки”, “Шарфик”, “Цветочки-лепесточки”, “Китайский веер”, “Змея” и т.д. (см. Папку)

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Работа с родителями планируется по перспективно-календарному плану и будет проводиться в соответствии с эпидемиологической обстановкой. При планировании используется Программа ДОУ. Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей, укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

В работе активно использую разнообразные формы работы:

1. **Традиционные формы:** родительские собрания, консультации, спортивные праздники и досуги, дни открытых дверей, оформление информационных стендов.

2. **Нетрадиционные формы:** участие родителей в спортивных конкурсах-эстафетах, массовых мероприятиях детского сада.

Цель взаимодействия с семьёй: поддержка родителей в воспитании и укреплении здоровья детей, вовлечение семей в образовательную деятельность ДОУ.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития детей;
- поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях;
- оказать помощь родителям в освоении методики и укрепления здоровья ребенка, способствовать его полноценному физическому развитию, в освоении культурно-гигиенических навыков, правил безопасности поведения;
- включать родителей в совместную деятельность с их детьми (спортивные праздники и досуги, открытые занятия, спортивные игры и другие мероприятия детского сада);
- создать условия для развития интереса родителей к проявлениям своего ребенка;
- создать условия для партнерских отношений с ребенком;
- совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Перспективное планирование сотрудничества с родителями и физкультурные мероприятия

№	Месяц	Тема	Вид взаимодействия	Группы	Исполнители
3.	Ноябрь	Консультации по запросам родителей	Консультации	НОДА	Инструктор по физической культуре
4.	Декабрь	Консультации по запросам родителей	Консультации	НОДА	Инструктор по физической культуре
5.	Январь	Консультации по запросам родителей		НОДА	Инструктор по физической культуре
6.	Март	Консультации по запросам родителей	Консультации	НОДА	Инструктор по физической культуре
7.	Апрель	7 апреля – День здоровья. Веселые старты	Спортивный досуг	НОДА	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы

8.	Май	Закаливание – залог здоровья	Закаливание – залог здоровья	НОДА	Инструктор по физической культуре
----	-----	---------------------------------	---------------------------------	------	---

2.3. Критерии оценки детей

Способами определения результативности реализации данной Программы является: проведение диагностики физических качеств и наблюдение, которое проводится инструктором по физической культуре в течение года.

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- диагностика физической подготовленности детей (сентябрь и май);
- наблюдение за детьми на занятиях в спортивном зале;
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники в спортивном зале и на летних площадках детского сада;
- на основании врача-ортопеда и врача-невролога после проведения коррекционной работы и оздоровительных мероприятий.

Способы проверки ожидаемого результата

№	Критерии	Показатели	Методы
1	Потребность в познании	Знание названий спортивного инвентаря, правил поведения в спортивном зале и на летней площадке. Знание зимних и летних видов спорта, знание видов соревнований.	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ наглядных пособий и видеоматериалов, тестирование занятий
2	Потребность заниматься	Посещаемость занятий. Активность на занятиях.	Анализ журнала посещаемости, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3	Самостоятельность и коммуникabельность, гуманное отношение к сверстникам	Умение самостоятельно организовывать игры, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. Активное участие в спортивной жизни ДОУ. Умение увидеть и исправить ошибки у себя и у своих сверстников.	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения.
4	Опыт ЗОЖ	Потребность в самостоятельных, дополнительных занятиях, соблюдение гигиены и режима. Самообслуживание	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Взаимодействие с воспитателями и другими специалистами

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

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С заведующим, зам. Заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – создает условия для профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом – психологом – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

Взаимодействие с медицинским персоналом:

- Вместе разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. В занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией падающего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- При проведении спортивных праздников и досугов присутствие медицинского персонала обязательно.

Взаимодействие с воспитателями

Задача: помощь в формировании здорового образа жизни, в распределении двигательной нагрузки детей:

- планируется и организуется образовательная деятельность по физическому воспитанию;
- планируется и организуется физкультурно-оздоровительная работа;
- оказывается методическая помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам. Проводятся консультации. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения;

- разрабатывается и организуется информационная работа с родителями.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения:

- традиционные;
- тренировочные;
- контрольно-проверочные;

- игровые;
- тематические

На занятиях используются корригирующие и дыхательные игры и упражнения.

Занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Используются новые формы их проведения, так используются инновационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям, дает консультации). В свою очередь инструктор по физической культуре так же проводит консультации, беседы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому, что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Задача: помочь музыкальному руководителю способствовать развитию у детей чувства ритма и темпа.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима

помощь музыкального руководителя.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее средство, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно- тематическому плану.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Задача: помочь педагогу-логопеду в обучении детей с нарушением речи.

Дети с нарушением речи по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, нарушением координации и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

По рекомендации логопеда используются подвижные и пальчиковые игры, дыхательные упражнения и игры. Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание и координацию движений, которые логопед планирует, согласно лексическим темам.

Специалист-логопед принимает участие в подготовке детей к спортивным праздникам и досугам.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Задача: помочь педагогам – психологам в снятии психоэмоционального напряжения детей. Инструктору по физической культуре необходимо сотрудничество с педагогом -

психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с

чрезмерной

утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому инструктор по физической культуре в некоторые физкультурные занятия и развлечения включает игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.

3.2. Учебный план на год.

Количество часов и длительность занятий по физической культуре для детей (3 - 7 лет)

Группа среднего возраста НОДА (3-5 лет)	Неделя		Месяц		Год	
	Занятия	Минуты	Занятия	Минуты	Занятия	Минуты
	2	40	8	160 мин (2 ч 40 м)		

Группа старшего возраста НОДА (5-7 лет)	Неделя		Месяц		Год	
	Занятия	Минуты	Занятия	Минуты	Занятия	Минуты
	2	60	8	240		

Исключения составляют Государственные праздники.

3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение

1.	Основные Программы	1. "От рождения до школы" Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – 3-е изд., испр. и доп. – М., МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014 – 368 с.
----	--------------------	---

2.	Материально – техническое обеспечение	1. Доска наклонная с гладкой поверхностью 2. Доска наклонная с ребристой поверхностью 3. Дуга для подлезания 4. Дорожка “Следочки” 5. Наборы конусов и ограничителей 6. Мячи – прыгунки 7. Кольцо баскетбольное 8. Канат для перетягивания 9. Мат гимнастический 10. Обручи пластмассовые 11. Мячи – фитбол 12. Комплект мячей – массажеров 13. Мячи резиновые разного диаметра 14. Флажки разноцветные 15. Мешочки для метания 16. Гимнастические палки 17. Набор кегли 18. Гимнастическая стенка 19. Тоннель для игр 20. Дорожка массажная 21. Набор полусфер
3.	Дополнительная литература	1. Т. Г. Анисимова. А. Ульянова Образовательное пространство ДОУ. “Формирование правильной санки. Коррекция плоскостопия у дошкольников”. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2011. – 146с. 2. . Е. Н. Вареник Здоровый малыш. “Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет”. М.: ТЦ Сфера, 2009, - 128 с. (Здоровый малыш) 3. Е.К .Воронова ДОУ: Федеральные Государственные требования. Физическая культура, коммуникация, социализация. “Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет”. (Игры-эстафеты). Волгоград: Учитель 2012.-127 с. 4. В. В. Гаврилова Образовательное простран-ство ДОУ. “Занимательная физкультура (для детей 4 – 7 лет)”. Планирование. Конспекты занятий. Волгоград, Учитель, 2009. - 188 с. Е.Ф. Желобкович “Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа)” М. “Скрипторий - 2003”, 2010. – 216 с. 5.

4.	Наглядные Пособия	1. Современный образовательный стандарт. Соответствует ФГОС. "Библиотека программы "От рождения до школы" Наглядно – дидактическое пособие "Дорожные знаки" для занятий с детьми 4 – 7 лет. Ю.И. Бодрачева, М., Издательство "МОЗАИКА – СИНТЕЗ" 2. Подвижные игры для детей младшего и среднего возраста – СПб: ОО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО – ПРЕСС", 2013,- 32 с., цв.ил. (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Картотека сюжетных картинок; вып. 14) 3. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста / сост. Т.А. Гусева, Т.О. Иванова – СПб: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО – ПРЕСС"; 2013 – 32 л.: 28 цв.ил. – (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Картотека сюжетных картинок; вып. 34) 4. Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. "Зимние виды спорта". "МОЗАИКА- СИНТЕЗ", М., 2009 5. Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. "История Олимпийских Игр", М.: "МОЗАИКА- СИНТЕЗ", 2012 6. Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. "Летние виды спорта". М.: "МОЗАИКА - СИНТЕЗ", 2012
----	------------------------------	--