

Документ подписан электронной подписью.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 комбинированного вида»
(МАДОУ № 28)

ПРИНЯТА на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 28

Гусева Т.К. Гусева

Приказ № 110-од от 31.08.2022

Рабочая программа
физического развития воспитанников МАДОУ № 28
образовательной области
«Физическое развитие»
для детей с задержкой психического развития

Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Бугаева Олеся Владимировна
соответствие занимаемой должности

Документ подписан электронной подписью.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	
1.4.	Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с задержкой психического развития	
1.5.	Специфика условий реализации Программы	
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание образовательной деятельности по области «Физическое развитие»	
2.2.	Организация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с другими направлениями развития дошкольника	
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
2.4.	Система физкультурно-оздоровительной работы	
2.5.	Региональный компонент	
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса	
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организация режима рабочего дня инструктора по физической культуре	
3.2.	Особенности традиционных событий, рекреативных мероприятий, спортивных праздников и развлечений	
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды по физическому развитию	
3.4.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	
IV	АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО на основе основной адаптированной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ № 28 для детей с задержкой психического развития (ЗПР) и в соответствии с нормативно - правовыми документами, регламентирующими системы дошкольного образования в Российской Федерации:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 сентября 2020 года «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 «Об утверждении 2.4.3648-20 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; Документ подписан электронной подписью.

Документ подписан электронной подписью.

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией».

- Уставом МАДОУ № 28, утвержденным постановлением администрации города Мончегорска от 17.12.2018 № 1480 и локальными актами дошкольного учреждения.

Программа инструктора по физической культуре МАДОУ № 28 направлена на:

- охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

Главной задачей Программы является разработка документа, на основе которого инструктор по физической культуре МАДОУ № 28 строит и организывает образовательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС в группах общеразвивающей и оздоровительной направленности.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Развитие физических возможностей ребенка с задержкой психического развития в различных видах физической деятельности с учетом его индивидуальных возможностей.

Задачи:

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- Создавать благоприятные условия 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.
- Воспитывать у детей желание заниматься двигательной деятельностью.

Документ подписан электронной подписью.

- Организовать систему физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- Обеспечить личностно-ориентированный и деятельностный подход к физическому развитию воспитанников
- Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Развивать потребность в двигательной активности дошкольников с помощью включения этнокультурного компонента в виде подвижных, народных, спортивных игр и физических упражнений.

Решение коррекционных задач в образовательной области «Физическое развитие» направлено на устранение недостатков в сенсорной, аффективно - волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет свое внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение и представление об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создается основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребенка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности

Документ подписан электронной подписью.

построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами

Документ подписан электронной подписью.

повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа строится на следующих методологических подходах:

Качественный подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже);

Генетический подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже);

Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже);

Культурно-исторический подход (Л. С. Выготский);

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец);

Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов).

1.4. Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической или функциональной недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС). У рассматриваемой категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи. Они не являются умственно отсталыми. МКБ-10 объединяет этих детей в группу «Дети с общими расстройствами психологического развития» (F84).

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в

Документ подписан электронной подписью.

других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

Особенностью рассматриваемого нарушения развития является неравномерность (мозаичность) нарушений ЦНС. Это приводит к парциальной недостаточности различных психических функций, а вторичные наслоения, чаще всего связанные с социальной ситуацией развития, еще более усиливают внутригрупповые различия

В соответствии с классификацией *К.С. Лебединской* традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.

Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими соматическими заболеваниями. Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

Задержка психического развития психогенного генеза. Вследствие раннего органического поражения ЦНС, особенно при длительном воздействии

Документ подписан электронной подписью.

психотравмирующих факторов, могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка. Это приводит к невротическим и неврозоподобным нарушениям, и даже к патологическому развитию личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. В зависимости от соотношения явлений эмоционально-личностной незрелости и выраженной недостаточности познавательной деятельности внутри этого варианта.

И.Ф. Марковской выделены две группы детей. В обоих случаях страдают функции регуляции психической деятельности: при первом варианте развития в большей степени страдают звенья регуляции и контроля, при втором - звенья регуляции, контроля и программирования.

Этот вариант ЗПР характеризуется замедленным темпом формирования познавательной и эмоциональной сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах, незрелостью мыслительных процессов, недостаточностью целенаправленности интеллектуальной деятельности, ее быстрой истощаемостью, ограниченностью представлений об окружающем мире, чрезвычайно низкими уровнями общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности, преобладанием игровых интересов в сочетании с низким уровнем развития игровой деятельности.

И.И. Мамайчук выделяет **четыре основные группы детей с ЗПР:**

1. *Дети с относительной сформированностью психических процессов, но сниженной познавательной активностью.* В этой группе наиболее часто встречаются дети с ЗПР вследствие психофизического инфантилизма и дети с соматогенной и психогенной формами ЗПР.

2. *Дети с неравномерным проявлением познавательной активности и продуктивности.* Эту группу составляют дети с легкой формой ЗПР церебрально-органического генеза, с выраженной ЗПР соматогенного происхождения и с осложненной формой психофизического инфантилизма.

Документ подписан электронной подписью.

3. *Дети с выраженным нарушением интеллектуальной продуктивности, но с достаточной познавательной активностью.* В эту группу входят дети с ЗПР церебрально-органического генеза, у которых наблюдается выраженная дефицитарность отдельных психических функций (памяти, внимания, гнозиса, праксиса).

4. *Дети, для которых характерно сочетание низкого уровня интеллектуальной продуктивности и слабо выраженной познавательной активности.* В эту группу входят дети с тяжелой формой ЗПР церебрально-органического генеза, обнаруживающие первичную дефицитность в развитии всех психических функций: внимания, памяти, гнозиса, праксиса и пр., а также недоразвитие ориентировочной основы деятельности, ее программирования, регуляции и контроля. Дети не проявляют устойчивого интереса, их деятельность недостаточно целенаправленна, поведение импульсивно, слабо развита произвольная регуляция деятельности. Качественное своеобразие характерно для эмоционально-волевой сферы и поведения.

Таким образом, ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер. Все перечисленные особенности обуславливают низкий уровень овладения детьми с ЗПР коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

1.5. Специфика условий реализации Программы

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости;
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольном учреждении.

Образовательная деятельность проводится в период с сентября по май и планируется в различных формах и способах организации образовательного процесса.

Программа включает различные виды детской двигательной деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, оздоровительные мероприятия в режимных моментах, а также взаимодействие с узкими специалистами

Документ подписан электронной подписью.

МАДОУ, родителями воспитанников и другими образовательными учреждениями города (спортивными школами, ДОУ, ФОК).

Также в Программе отражен региональный компонент образовательного процесса – особые условия и национальные традиции Крайнего Севера.

Образовательная программа направлена на тесное взаимодействие с семьёй в целях осуществления воспитания и развития ребёнка. Это взаимодействие рассматривается как социальное партнёрство, что подразумевает равное участие в воспитании ребёнка, как детского сада, так и семьи.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Дошкольники 5-6 лет с ЗПР

- Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде;
- умеет прыгать в длину с места не менее 40 см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;
- умеет катать мяч с расстояния 1,5 м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол;
- подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности.

Дошкольники 6-7 лет с ЗПР

- Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку;
- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться;
- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз;
- умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75 см;
- выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых;

Документ подписан электронной подписью.

- имеет некоторые представления о здоровом образе жизни;
- знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие;
- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

Планируемые целевые результаты освоения детьми с ЗПР рабочей программы на этапе завершения дошкольного образования (ФГОС ДО):

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика.
- Он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по области «Физическое развитие»

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

Цели, задачи и содержание области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Общие задачи:

- *сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:* в т. ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической

Документ подписан электронной подписью.

работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

- *воспитание культурно-гигиенических навыков*: создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;

- *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);

- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям взрослого. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании взрослому. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью взрослого. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе

Документ подписан электронной подписью.

словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Физическая культура

Общие задачи:

- *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;

Документ подписан электронной подписью.

- *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств:* формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).* Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются).

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно. 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, действует в общем для всех темпе.

Документ подписан электронной подписью.

Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и

Документ подписан электронной подписью.

ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Документ подписан электронной подписью.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном

Документ подписан электронной подписью.

направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

2.2. Организация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с другими направлениями развития дошкольника

Задачи по реализации образовательной области «Физическое развитие» решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Речевое», «Художественно-эстетическое» наряду с задачами, отражающими специфику каждого вида деятельности:

Социально-коммуникативное развитие	- приобщение к ценностям физической культуры; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности; - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - игровое общение;
------------------------------------	---

Документ подписан электронной подписью.

Художественно-эстетическое развитие	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области - формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений; - обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей; - развитие музыкально-ритмической деятельности; - развитие выразительности движений, двигательного творчества; - развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Познавательное развитие	- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; - новые знания в области физической культуры; - использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений; - творческий подход к решению двигательных задач.
Речевое развитие	- владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря; - развитие общей и мелкой моторики; - выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

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 ЗПР используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

Документ подписан электронной подписью.

Методы физического развития

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция
- Практические:**
- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - проведение упражнений в игровой форме;
 - проведение упражнений в соревновательной форме

Методы реализации раздела «Физическое развитие»

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 такого 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 морально-волевым 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.

Документ подписан электронной подписью.

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 с ЗПР 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 мышечнодвигательный 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.

Средства физического развития.

Физические. 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 по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические. (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.

Документ подписан электронной подписью.

Эколого-природные. (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.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые-педагоги, родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже если сопровождается ошибками. условия, необходимые

для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают способы поддержки:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т. д.).

Направление детской инициативы:

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;

Документ подписан электронной подписью.

-психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

2.4. Система физкультурно – оздоровительной работы МАДОУ № 28

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Организация работы МАДОУ № 28 по данному направлению подробно сформулированы в ОП.

Формы организации образовательного процесса по физическому воспитанию с учетом возрастных особенностей детей

	Формы организации	Группа общеразвивающей направленности для детей с 2-3 лет	Группа общеразвивающей направленности для детей с 3-4 лет	Группа общеразвивающей направленности для детей с 4-5 лет	Группа общеразвивающей направленности для детей с 5-6 лет	Группа общеразвивающей направленности для детей с 6-7 лет
		1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин
1.2	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)				
1.3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин
1.4	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна				
1.5	Дыхательная гимнастика					
1.6	Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	-	1—2 раза в Неделю 15—20 минут	1—2 раза в Неделю 20-25 минут	1—2 раза в неделю 25—30 минут	
		2.Специальные оздоровительные и профилактические мероприятия и оказания помощи родителям.				
	Корригирующая гимнастика					
	Консультационно-методическая помощь по вопросам					

	мероприятий, направленных на предупреждение нарушений формирования стоп					
		3. Физкультурные занятия				
3.1	Физкультурные занятия в спортивном зале	-	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
3.2	Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
		4. Спортивный досуг				
4.1	Самостоятельная двигательная деятельность	-	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
4.2	Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.3	Спортивные праздники	-	1 раз в квартал	1 раз в месяц		

2.5. Региональный компонент

Особенности проживания и жизнедеятельности на Кольском полуострове, такие как: условия Заполярья (Полярные день и ночь, суровые климатические условия); неблагоприятная экологическая обстановка, в том числе и производственные процессы КГМК; ухудшение качества продуктов питания; снижение двигательной активности как взрослого, так и детского населения наносят непоправимый урон здоровью наших детей.

В связи с этим, необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаляющим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к образовательному процессу в области физической культуры дошкольного учреждения.

Одним из направлений в работе по данной проблеме является создание условий для формирования субъективно-ценностного отношения детей к своему здоровью и здоровому образу жизни, привлекая к взаимодействию семьи воспитанников и тем самым, повышая компетентность родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья в условиях крайнего Севера, при этом воспитывая и прививая у детей любовь к родному краю, привязанность к его природным богатствам и культурным ценностям коренного населения.

Документ подписан электронной подписью.

Для достижения оптимального результата по работе в данном направлении необходимо решить следующие задачи:

- Способствовать развитию познавательного интереса у детей к своему организму и его возможностям, развивая готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- Воспитывать необходимость и стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (гигиене, режиме дня, движении, закаливании и т. д.) и о факторах, разрушающих здоровье.
- Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, оказывая всестороннюю помощь.
- Формировать предпосылки гражданских качеств, представление о культуре и самобытности народов Кольского Севера.
- Знакомить и приобщать к подвижным играм, забавам и культуре коренного населения Кольского полуострова.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Принцип регионализации (учет специфики региона).

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область

Документ подписан электронной подписью.

«Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т. п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;

Документ подписан электронной подписью.

2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду. В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

– Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.

– Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей; целенаправленную санитарно-просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.

Документ подписан электронной подписью.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду.
- Ознакомление с мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Ориентация родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

Цель: Совершенствование знаний педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по ФК и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре;
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания;
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физической культуре в ДОУ.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация режима рабочего дня инструктора по физической культуре

Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре/ зал

2022-2023 учебный год

Форма работы	Понедельник 9.00 — 15.30	Вторник 9.00 — 15.30	Среда 9.00 — 15.30	Четверг 9.00 — 15.30	Пятница 9.00 — 15.30
	<i>Обед 13.30 - 14.00</i>				
<i>Подгрупповые /групповые занятия в зале</i>	9.00 –11.05	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-10.00	9.00-11.00
<i>Индивидуальная работа с детьми</i>	-	-	12.00-12.30	-	12.00-12.30
<i>Спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	11.10 - 12.00	11.15 - 12.00	11.00-12.00	11.15 - 12.15	11.00-12.00
<i>Взаимодействие с родителями</i>	12.30-13.30	-	12.30-13.30	-	-

Документ подписан электронной подписью.

<i>Взаимодействие с педагогами, узкими специалистами, старшей медсестрой</i>	-	12.00-13.30	-	12.30-13.30	12.30-13.30
<i>Уборка/обработка инвентаря/оборудования</i>	14.00-14.30	-	14.00-14.30	-	14.00-14.30
<i>Подготовка к занятиям, физкультурным праздникам/развлечениям</i>	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00	14.00-14.30	14.30-15.00
<i>Методическая работа</i>	15.00-15.30 работа по перспективному у планированию	15.00-15.30 работа по самообразованию 14.00 -15.00 работа с метод. литературой, разработка конспектов	15.00-15.30 разработка дидактического материала, картотек	14.30 - 15.30 оформление стендов галереи 14.00 -15.00 работа с документ., разработка сценариев	15.00-15.30 работа по материальному обеспечению педагогического процесса,

3.2. Особенности традиционных событий, рекреативных мероприятий, спортивных праздников и развлечений

Программа предусматривает поддержку сформированных традиций проведения совместных мероприятий, направленных на ознакомление и приобщение воспитанников к истокам русской культуры, знакомство с историей, обычаями, достопримечательностями и народно-прикладным искусством родного города, края:

- проведение мероприятий, связанных с государственными праздниками;
- реализация нравственно-экологических и культурно-социальных мероприятий в соответствии с календарём памятных дат, в рамках которых проводятся различные акции, выставки, конкурсы;
- проведение народных фольклорных праздников;
- участие в ежегодных городских экологических акциях, спортивных фестивалях – «Фестиваль ГТО. Первая ступень»;
- участие в ежегодной всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», в спортивных мероприятиях по сетевому взаимодействию между УО, внутри МАДОУ.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды по физическому развитию

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Пространство спортивного зала

Документ подписан электронной подписью.

организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством спортивных снарядов, игровым, оздоровительным оборудованием и инвентарем - обеспечивать максимальный развивающий и здоровьесберегающий эффект.

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

№ п/п	Помещения/площадка	Содержание	Предполагаемые цели
1.	Физкультурный зал	Гантели пластмассовые - 30 шт. Гимнастические палки - 30 шт. Кольцо баскетбольное -1 шт. Корзина для игрушек - 1 шт. Косички, веревочки - 25 шт. Лестница деревянная - 1 шт. Гимнастическая стенка (шведская) - 3 шт. Мешочки для метания 150 гр. - 20 шт. Мешочки для метания 200 гр. - 20 шт. Мягкие модули малые - 15 шт. Мяч баскетбольный - 1 шт. Лестница веревочная – 1 шт. Кольцеброс – 8 шт. Мячи набивные - 2 шт. Мячи резиновые разного размера - 100 шт. Дартс на липучке – 4 шт. Обруч пластмассовый большой - 10 шт. Обруч пластмассовый малый - 10 шт. Обруч пластмассовый средний - 30 шт. Модульный комплекс «Спорт» - 1 шт. Модульный комплекс «Паровоз» - 1 шт. Полусферы - 20 шт. Гимнастическая дуга – 10 шт. Ребристая доска - 1 шт. Скакалка - 45 шт. Мат большой - 5 Мат малый – 1шт. Скамья гимнастическая - 2 шт. Тоннели игровые - 4 шт. Фит бол 3 шт. Флажки цветные – 50 шт. Мишени – 2 шт Ящик для игрушек - 1 шт.	- развитие физических качеств и способностей у детей; (целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе); - профилактика и коррекция заболеваний ОДА; - развитие и совершенствование физиологических функций организма детей; - создание позитивного эмоционального тонуса; - приобщение детей, родителей (законных представителей), педагогов к здоровому образу жизни.
2.	инвентарная	Магнитофон - 1 шт. Письменный стол - 1 шт. Стул большой - 2 шт. Массажный коврик "Камни" - 3 шт. Массажный коврик "Пазл" - 20 шт. Массажный коврик "палочки" - 1 шт. Мат большой - 2 шт. Мат маленький 1 - шт. Маты средний - 1 шт. Мешки для соревнований, прыжков - 2 шт. Модуль горка - 1 шт. Мяч волейбольный - 1 шт. Мяч массажный "Ежик" - 10 шт. Мяч массажный малый - 9 шт.	- хранение: *физкультурного оборудования * спортивного инвентаря *тренажеров массовых мероприятий здоровьесберегающих технологий.

Документ подписан электронной подписью.

		Мяч резиновый большой - 9 шт. Мячи пластмассовые средние - 30 шт. Мячи футбольные большие - 2 шт. Мячи футбольные малые - 4 шт. Обруч железный большой - 9 шт. Платочки для ОРУ, утренней гимнастики - 23 шт. Ракетки теннисные - 17 шт. Ребристая доска маленькая - 1 шт. Сетка волейбольная - 1 шт. Скакалка длинная - 1 шт. Стойки деревянные - 2 шт. Фитбол - 2 шт. Фишки большие - 23 шт. Фишки маленькие - 6 шт. Флажки для фишек - 6 шт. Флажки триколор - 60 шт. Шайба пластмассовая - 2 шт. Эстафетные палочки - 4 шт.	
3.	Кабинет инструктора по ФК	Магнитофон - 1 шт. Письменный стол - 1 шт. Стул большой - 2 шт.	- осуществление качественной подготовки инструктора к рабочему дню; - разработка планирования, рабочей документации, творческой деятельности.
4.	Спортивная площадка	Баскетбольные кольца – 2 шт скамейка - 1 шт. Гимнастическое бревно - 1 шт. Ворота без сетки - 2 шт. Прыжковая яма - 1 шт. Комплекс для развития равновесия "Гусеничка"	- развитие физических качеств и способностей у детей; - развитие личностных качеств ребенка (целеустремленность, настойчивость, самообладание. решительность, смелость, дисциплинированность. умение действовать в коллективе);

IV. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Данная программа разработана на основе «Основной образовательной программы МАДОУ № 28».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в следующих направлениях: «Физическая культура» и «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» и нацелена на сохранение и укрепление здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с 3 до 7 лет.

Документ подписан электронной подписью.

Цель: Развитие физических возможностей ребенка с задержкой психического развития в различных видах физической деятельности с учетом его индивидуальных возможностей.

Задачи:

- Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- 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.
- Воспитывать у детей желание заниматься двигательной деятельностью.
- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа включает различные виды детской двигательной деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, оздоровительные мероприятия в режимных моментах, а также взаимодействие с узкими специалистами МАДОУ, родителями воспитанников и другими образовательными учреждениями города (спортивными школами, ОУ, ФОК).

Также в Программе отражен региональный компонент образовательного процесса – особые условия и национальные традиции Крайнего Севера.

Принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность,

Документ подписан электронной подписью.

что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и

Документ подписан электронной подписью.

всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Результативность программы определяется по целевым ориентирам, обозначенным в ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.

- Обладает развитым воображением

- У ребёнка развита крупная моторика, он владеет основными движениями, может их контролировать

- Ребёнок проявляет любознательность

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательная программа направлена на тесное взаимодействие с семьёй в целях осуществления воспитания и развития ребёнка. Это взаимодействие рассматривается как социальное партнёрство, что подразумевает равное участие в воспитании ребёнка, как детского сада, так и семьи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

00982C5641DC626C76CAD19DA8B7744A95

Владелец:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 28 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Гусева, Татьяна Кирилловна, dou28@edumonch.ru, 510702029508, 5107110446, 06042641928, 1025100653841, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 28 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Заведующий, Мончегорск, Ленинградская набережная, д. 26, корп. 3, Мурманская область, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 06.07.2022 08:24:00 UTC+03
Действителен до: 29.09.2023 08:24:00 UTC+03

Дата и время создания ЭП:

31.08.2022 13:56:47 UTC+03