

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 2 "ГНОМИК"**
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Денисенко
Анастасия Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

14.11.23 13:37
(MSK)

Сертификат 5D54A45260A4F4A4BB32831E179CF02B

ПРИНЯТА
педагогическим советом МБДОУ д/с № 2
протокол от 31.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ д/с № 2
от 31.08.2023 № 220

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес» (физическое развитие)**
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад компенсирующего вида № 2 «Гномик»
муниципального образования Тимашевский район

Адрес: 352700, Россия, Краснодарский край, город Тимашевск, улица
Интернациональная, 44.
Телефон/факс: 8(86130) 4-17-61
электронный адрес: dsadik2@yandex.ru
сайт: <http://детский-сад-2.рф/>

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет

Срок реализации: 1 год: 72 ч.

2023г.

Содержание.

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.3. Система оценки качества усвоения Программы.....	8

II. Содержательный раздел.

2.1. Проектирование образовательного процесса. Тематическое планирование работы.....	9
2.2 Учебный план	10
2.3 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.	16
2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19

III. Организационный раздел.

3.1 Кадровое обеспечение программы.....	21
3.2 Материально-техническое обеспечение программы.....	21
3.3 Программно-методическое обеспечение.....	22
3.4 Занятия в примерном режиме дня.....	22

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи.

Адаптивная физическая культура — это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий. Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей,

коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с тяжелым нарушением речи в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

Нормативно - правовая база Программы:

1. Основные положения «Декларации прав человека», принятой генеральной Ассамблеей ООН
2. Основные положения «Конвенции о правах ребенка
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2012 №1726-р.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".
6. Устав от 20.09.2018 № 1068
7. - Лицензией на образовательную деятельность № 04187 от 30.05.2012 серия 23ЛО1.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель:

--- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Участники программы:

дети дошкольного возраста 5-6 лет; родители.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программ

Научные принципы построения Программы.

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладеют анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесным инструкциям.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, например перекачивание мяча с руки на руку, передача его с большого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание в одной позе.

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здорового низкого уровня ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения программы для детей с ОНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения.

К шести годам дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях

функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном

темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности.

1.3. Система оценки качества усвоения Программы

Для комплексной оценки физического состояния детей выполняется учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013г., зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013г. №30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»:

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливании, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч	Итого вый по казате ль по ка ждом у реб енку (среднее значение)

-1 балл-ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

-2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

-3 балла - ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

-4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

-5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года- для проведения сравнительного анализа

II. Содержательный раздел.

2.1. Проектирование образовательного процесса.

Тематическое планирование работы

Месяц	№ недели	Лексическая тема	Кол-во часов
Сентябрь		Мониторинг развития детей	8
Октябрь	1	Осень. Деревья осенью.	2
	2	Огород. Овощи.	2
	3	Сад, фрукты.	2
	4	Лес. Грибы и лесные ягоды.	3
Ноябрь	1	Одежда.	2
	2	Обувь.	2
	3	Игрушки.	2
	4	Посуда.	3
Декабрь	1	Зима. Зимующие птицы.	2
	2	Домашние животные зимой.	2
	3	Дикие животные зимой.	2
	4	Новый год.	2
Январь			
	3	Грузовой и пассажирский транспорт.	2
	4	Профессии на транспорте.	2
Февраль	1	Детский сад. Профессии.	2
	2	Ателье. Закройщица.	2
	3	Наша армия.	2

	4	Стройка. Профессии строителей.	3
Март	1	Весна. Приметы весны. Мамин праздник.	2
	2	Комнатные растения.	2
	3	Пресноводные и аквариумные рыбки.	2
	4	Наш огород.	3
Апрель	1	Весенние работы на селе.	2
	2	Космос.	2
	3	Откуда хлеб пришел.	2
	4	Почта.	2
Май	1	Весенние каникулы.	2
	2	Правила дорожного движения.	2
	3	Лето. Насекомые.	2
	4	Лето. Цветы на лугу.	2
Итого			72

2.2 Учебный план

Месяц	Содержание обучения	Подвижные игры	Игровые сюжетные упражнения
Сентябрь	Педагогический мониторинг		
Октябрь	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика с элементами танца «Зоопарк» Подскоки с продвижением + хлопки над головой Игровое упражнение "Раки прячутся", "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб" Танцевальная аэробика с средним/малым мячом Дыхательная гимнастика «Поехали» Перебрасывание мяча друг другу. Игровое упражнение «Раки» Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе; Игровое упражнение «Поезд»;	"Будь внимателен" «Мой мяч» «Прыг, скок, хлоп» «Умное эхо»	"Журавль " «Цапля» «Сундучок» "Веточка" "Собачка" «Лисичка» «Кустик» "Морская звезда" "Бабочка"

Ноябрь	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Гимнастика с набивным мячом с элементами танца. Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, с элементами гимнастики/танцев. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «Моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места. Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж».</p>	<p>"Будь внимателен" "Походка и настроение"</p>	<p>«Елка», «Горизонт» "Паучок" «Сорванный цветок» «Жучок» "Солнышко садится за гору»</p>
Декабрь	<p>Ходьба с хорошей отмашкой ру^к. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист". Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Аэробика. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на пол, поймать мяч. (Танцевальный блок). Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p>	<p>"Путаница" "Скажи ласковое слово"</p>	<p>"Солнышко "Ручей" "Жучок" "Бабочка" "Кузнечик" "Цветок» "Деревце"</p>

	<p>Ходьба с хорошей отмашкой ру^к. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист". Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой с элементами танцев; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Аэробика. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями. Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Аэробика. Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на гимнастическую скамью, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом, с элементами танцев; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий» (Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей.</p>		
Январь	<p>Маршировка по кругу. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по</p>	<p>"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"</p>	<p>"Вторая поза воина", "Лебедь". "Кустик". "Русалочка", "Фонари к", "Гора", "Жучок"</p>

	<p>кругу с зажатым между коленями мячом.</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями.</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.</p> <p>Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает".</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет»</p> <p>Упражнения на турнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Улитка» • «Кольцо» <p>Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>		
Февраль	<p>Маршировка по кругу</p> <p>Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»;</p> <p>Ходьба с крестным шагом, руки на поясе;</p> <p>Ходьба, пятки вместе, носки врозь;</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники";</p> <p>Гимнастика с малым мячом;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят"</p> <p>Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке;</p> <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. • Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. • Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. • Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. • Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». 	<p>"Веселая зарядка"</p> <p>"Тихо-громко"</p>	
Март	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».</p> <p>Фигурная маршировка: через центр</p>	<p>"Шел крокодил"</p> <p>"Быстро"</p>	<p>"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"</p> <p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела"</p> <p>"Фонарик "Веселый"</p>

	<p>колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Аэробика с элементами танцев; Художественная гимнастика с элементами танцев; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону. Запрыгивание на препятствие. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик" Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	<p>возьми, быстро положи"</p>	<p>жеребенок"</p>
<p>Апрель</p>	<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Игровое упражнение «Попади в</p>	<p>"Удочка" "Черт и краски"</p>	<p>«Карусель» «Верблюд» «Саранча» «Матрешка» «Экскаватор»</p>

	<p>окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки».</p> <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. • Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. • Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>		
Май	<p>Обычная ходьба с вращением кистей рук вперед, в стороне, вверх;</p> <p>Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверх, за спиной;</p> <p>Бег с захлестом голени, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»;</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Прыжки в чередовании с ходьбой</p> <p>Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»;</p> <p>Упражнения на турнике:</p> <p>- вис:</p> <p>- развести ноги в стороны с вытянутыми носками;</p> <p>- вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p> <p><u>Владение доской:</u></p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>Умение четко выполнять команды</p> <p><u>Гибкость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклон вперед из положения стоя <p><u>Выносливость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на 100 м • Бег 30 м со старта <p><u>Равновесие:</u></p> <p>Упражнение «Фламинго»</p> <p>Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u></p> <p>Подъем туловища из положения лежа</p>	<p>"Сделай фигуру"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик" "Журавль"</p> <p>"Вторая поза воина"</p> <p>"Паучок "</p> <p>"Кузнечик"</p> <p>"Матрешка"</p> <p>"Черепашка"</p>

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно –распределенное, совместно–последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме. Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

4. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

5. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

6. Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм

организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый

образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

Формы занятий

Традиционный тип:

Ознакомление с новым программным материалом

Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.

Смешанного характера

Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.

Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.

Вариативного характера

Формирование двигательного воображения

На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.

Занятие тренировочного типа

Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие

Направленно на формирование двигательного воображения.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Сюжетно-игровое занятие

Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)

Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных

имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).

Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов

Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др., овладение приемами страховки.

Занятия ритмической гимнастикой

Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.

Занятие по интересам

Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.

Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

Тематическое занятие

Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного

Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др.,

Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.

Занятие комплексного характера

Синтезирование разных видов деятельности

Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.

Занятие «Забочусь о своем здоровье»

Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.

Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

Занятие-соревнование

Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.

Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителя.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель (инструктор по физической культуре) определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д.; предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

- воспитатель (инструктор по физическому развитию) активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности,
- помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей.
- в процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель (инструктор по физическому развитию) способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими.

3. Организационный раздел.

3.2. Кадровое обеспечение программы.

Педагог	Должность	Образование	Педагогический стаж	Функционал
Максименко С.Н.	воспитатель	Высшее	33 года	Организация и проведение образовательного процесса. Взаимодействие с родителями.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	количество
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
Мячи: - набивные весом 0,5 кг, - маленькие - средние (резиновые), - волейбольные -баскетбольные	3 20 10 10 6
Гимнастический мат (длина 100 см)	4
Палка гимнастическая (длина 76 см)	4
Скакалка детская • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15
Кольцеброс	2
Кегли	12
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 77 см)	5
средний (диаметр 62 см)	5
Дуга для подлезания	4

Цветные ленточки (длина 60 см)	20
Флажки	15
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1
Лошадки	4
Гантели	20
Корзина для инвентаря	4
Секундомер	1
Свисток	2
Стойки для прыжков в высоту	1
Баскетбольное кольцо - высота и крепления соответствуют норме	2
Хоккей	2
Хоккей (на траве)	1
Теннис	2

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Музыкальный центр 1 шт. (в физкультурном (музыкальном) зале).
Аудиозаписи имеются и обновляются.

3.4. Программно-методическое обеспечение.

- Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» - Издательство «Детство-Пресс», 2019.

- Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет» Издательство «Детство-Пресс», 2013.

3.5. Занятия в примерном режиме дня.

Занятия по Программе проводятся 2 раз в неделю, во вторую половину дня в подгрупповой форме с детьми, в период с 16.20 до 16.50

Группа.	День недели	Время
Старшая группа	Среда	16.20 -16.50
	Пятница	16.20 -16.50

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 2 "ГНОМИК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Денисенко
Анастасия Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

14.11.23 13:37
(MSK)

Сертификат 5D54A45260A4F4A4BB32831E179CF02B