

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №14 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

Образовательного учреждения

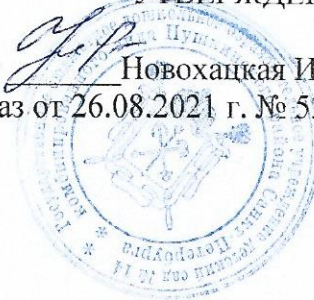
Протокол от 26.08.2021 №1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий

 Новохацкая И.Б.

Приказ от 26.08.2021 г. № 53/4



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

Никулиной Ирины Витальевны

для работы в компенсирующих группах для детей
с нарушением опорно-двигательного аппарата

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель	3
1.3	Задачи	4
1.3.1	Задачи физического развития детей	4
1.4	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.5	Значимые для разработки программы характеристики особенности развития детей (группы)	5
1.6	Срок реализации рабочей программы	6
1.7	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	6
1.8	Педагогическая диагностика индивидуального развития	6
2	Содержательный раздел	
	Содержание образовательной работы с детьми	
2.1	Образовательная область «Физическое развитие»	7
2.2	Перечень основных видов организованной образовательной деятельности	8
2.3	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	10
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	16
3	Организационный раздел рабочей программы	
3.1	Двигательный режим детей	17
3.2	План организации образовательного процесса	17
3.3	Комплекс условий реализации образовательной программы	18
3.4	Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию	18
3.5	Программно методическое обеспечение рабочей программы	22
	Приложения	
1	Годовой план график НОД по физической культуре	22
2	Перспективный план организационно-методической работы	30
3	Таблицы для определения физической подготовленности детей	34

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Особенность групп комбинированной направленности - осуществление совместного образования

здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. В группе комбинированной направленности для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой МАДОУ, разработанной на основе ФГОС дошкольного образования. Рабочая программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 14.

Данная программа составлена для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) при нормальном развитии речи и интеллекта.

Большинство имеющихся образовательных программ рассчитано на здоровых детей. Однако, по данным исследователей (Ю.Ф. Змановский 1986; А.И.Кравчук, 1998; В.К. Бальсевич, 1998, 2000; С.Б. Шарманова, 2001, 2002, 2003 и др.) от 60 до 90% дошкольников остается без адекватной психолого-педагогической помощи и физической подготовки. Различие уровня здоровья, форм заболевания, физического развития и физической подготовленности дошкольников осложняет процесс воспитания и требует дифференцирования, прежде всего, физической нагрузки для детей (как по содержанию, так и по объёму и интенсивности), имеющих разные отклонения в состоянии здоровья. Вышеизложенное дает основание для применения дифференцированного подхода и предполагает деление детей на типологические группы в организованных формах обучения и воспитания, с учетом определенных критериев.

Каждая типологическая группа должна заниматься в пределах определенного двигательного режима (поддерживающе-развивающего, оздоровительно-развивающего и развивающе-тренирующего), который с учетом физического развития и нозологических форм модифицируется за счет выбора разных средств и методических приемов физической культуры и оздоровительной работы с детьми.

Для комплектования групп с НОДА проводится предварительное комплексное тестирование физической подготовленности, обследование детей врачом ЛФК или хирургом – ортопедом. Для определения состояния здоровья и физического развития - анализ медицинских карт. В результате - создаётся антропометрический профиль, а также профиль физической подготовленности на каждого ребёнка, что и позволит осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к детям с различным состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности.

При составлении программы учитывались новые данные современных технологий и научных исследований, посвящённых физическому воспитанию и развитию детей с НОДА в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014;
- Письмом Минобрнауки России «Об интегрированном воспитании и обучении детей с отклонениями в развитии в дошкольных образовательных учреждениях» от 16.01.2002 № 03-51ин/23-03
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- Уставом ГБДОУ №14

Основная **ЦЕЛЬ** в группе комбинированной направленности для детей с НОДА – осуществление ранней полноценной социальной и образовательной интеграции воспитанников с ограниченными возможностями в среду нормально развивающихся сверстников.

Задачи:

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение познавательного-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;
- воспитание с учётом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом развитии детей;
- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Задачи воспитательно-образовательного и коррекционного направлений групп с НОДА объединяется в 2 блока:

- педагогический,
- коррекционно-профилактический.

Педагогический блок задач решается на занятиях по физической культуре разного вида, хореографии, утренней гимнастике, корригирующей гимнастике после дневного сна, динамической паузе между занятиями и закаливанием.

Он направлен на

- обучение двигательным умениям и навыкам детей, развитие их базовых физических качеств;
- коррекцию двигательных нарушений у детей;
- формирование танцевально-ритмических движений;
- воспитание привычки здорового образа жизни.

Коррекционно-профилактический блок направлен на устранение имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

Реализация задач этого блока предусматривает улучшение физического развития детей, их анатомо-физиологического статуса:

- коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей,
- стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование компенсаторных гипертрофий отдельных мышечных групп;
- формирование вестибулярных реакций.

Коррекция НОДА, воспитание, обучение и развитие детей осуществляется одновременно совместными усилиями воспитателей, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, старшей медицинской сестры.

В основе физкультурно-развивающей и коррекционной работы групп с НОДА лежат принципы:

- 1) всестороннего развития ребёнка;
- 2) создания условий для коррекционно-развивающей и самостоятельной активности детей;
- 3) индивидуализации и дифференциации (учёта способностей возможностей ребёнка, индивидуального темпа его развития и интеграции в общество здоровых сверстников);
- 4) возрастной адекватности содержания и методов образовательной и коррекционно-профилактической работы;
- 5) содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

б) взаимодействие со специалистами и родителями в работе с детьми по коррекции НОДА.

Особенности развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Нарушения ОДА часто сочетаются с нарушениями работы многих органов и систем. У детей обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обращать внимание на детей с НОДА важно ещё и потому, что будущая учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Всё это фактор риска.

В младшем дошкольном возрасте привычным положением является приведение плечевого пояса вверх и вперёд, напряжение шеи, воротниковой зоны, вследствие чего углы лопаток отстают и часто асимметричны, отмечается деформация спины, бёдер. Одним из факторов нарушения ОДА является и нарушение осанки.

Осанка вырабатывается в детстве, в процессе роста ребёнка. Основную роль в её формировании играют состояние позвоночника, равномерное развитие мышц и мышечной тяги. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц-сгибателей уравнивается тягой мышц-разгибателей, то корпус и голова занимают правильное положение. Формирование осанки у ребёнка начинается сразу же после рождения.

В процессе нормального развития у ребёнка появляются физиологические изгибы, свойственные позвоночнику взрослого человека. В возрасте двух месяцев, когда ребёнок начинает держать голову, образуется шейный изгиб. В возрасте 6 – 7 месяцев, когда ребёнок садится, у него возникает грудной изгиб, когда ребёнок встаёт на ноги – поясничный.

Физиологические изгибы в позвоночнике способствуют амортизации толчков и сотрясений, неизбежно возникающих при ходьбе, беге, прыжках. До 7 лет эти изгибы не имеют постоянной формы и легко изменяются в зависимости от положения тела. К 14 – 15 годам они становятся постоянными, закрепляются и приобретают индивидуальный характер, оказывая влияние на тип осанки. Нормальная глубина их – 3-4 см. Чрезмерная или недостаточная кривизна позвоночника является нарушением осанки. Среди такого рода нарушений чаще всего встречаются: сутулость, вялая осанка, плоская спина.

При *сутулости* у детей увеличен грудной изгиб позвоночника, выступают лопатки, грудь обычно впалая, живот выпячен. Сутулый ребёнок не может выпрямиться на длительное время, так как у него быстро наступает усталость.

При ослаблении мускулатуры и нарушениях в изгибах позвоночника у детей наблюдается *вялая осанка*. У них обычно бывает впалая грудь, плечи выдаются вперёд, живот внизу выпячен. Наиболее неблагоприятный тип осанки – *плоская спина*, когда не образуется достаточно глубоких изгибов позвоночника. Туловище при этом отклоняется назад, живот выпячивается. Такой позвоночник плохо смягчает толчки и сотрясения.

Другой особенностью являются искривления позвоночника влево-вправо, так называемая *сколиотическая болезнь*. Эта болезнь оказывает очень большое влияние на общее состояние организма. Врождённый сколиоз встречается редко. Обычно он развивается после рождения ребёнка как следствие нервно-мышечной недостаточности, в результате которой неправильные привычные позы могут вызвать боковые искривления позвоночника.

К нарушениям опорно-двигательного аппарата относится и *деформация стоп*.

Раздражительность, плохое настроение, боли в ногах, спине, голове – все эти недомогания могут быть вызваны плоскостопием. У кого есть такая деформация, страдают от болей не только в ногах, но и во всём теле. Их походка становится неуклюжей, а сама ходьба причиняет боль.

Нормальная стопа имеет свод на внутренней стороне. Эта внутренняя часть при ходьбе не касается земли. Уплотнение свода может быть следствием слабости мышц и связок, или паралича мышц (младенческий паралич), или травм, или размягчения костных тканей, как при рахите.

Различают поперечное плоскостопие, при котором нарушается внешний поперечный свод, и, что встречается чаще, продольное плоскостопие, при котором опускается продольный свод.

Во многих случаях наблюдается нарушение обоих сводов.

Плоскостопие обычно развивается медленно, постепенно и проходит следующие более или менее отчётливые стадии.

Слабость ног. Ноги начинают быстро уставать, лодыжки обретают тенденцию выгибаться, нарастает слабость, чувствительность в пятках. При стоянии внутренний продольный свод снижен, и внутренняя лодыжечная кость ненормально выступает.

Функциональное плоскостопие. Стопы под давлением веса тела удлиняются и расширяются у подушечек пальцев. Внутренний продольный свод сильно сдавлен и может даже совсем исчезнуть, а внешний продольный свод уплощен.

Органическое плоскостопие. На этой стадии плоскостопия сплющивание свода, смещение внутрь лодыжек и выворачивание в стороны ног становится постоянным независимо от того, давит на них вес тела или нет.

«Жёсткая нога». Это полная или частичная утрата нормальных движений ногами без явного смещения костей.

Гибкое плоскостопие. Это такое состояние, при котором уплощённые своды можно восстановить с помощью давления руками или специальными «подпорками».

«Жёсткое плоскостопие». При этом состоянии уплощённые своды не поддаются восстановлению с помощью давления руками или при использовании «подпорок». Нормальное движение ногами нарушено.

Врождённое плоскостопие. Низкий свод или отсутствие его могут быть врождёнными. При врождённом плоскостопии человек не ощущает дискомфорта, хотя у него и отсутствуют гибкость и энергичность шага.

Суженный или высокий свод. Это противоположность плоскостопию: поперечные своды увеличены и при давлении веса тела лодыжка прогибается вовне. Мышцы и связки, расположенные ниже продольного свода, укорачиваются, и при стоянии кости не меняют своего положения.

Сроки реализации программы: 2 учебных года

Планируемые результаты освоения Программы

К семи годам при успешном освоении Программы достигаются следующие результаты:

- укрепление здоровья детей - коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование компенсаторных гипертрофий отдельных мышечных групп;
- формирование вестибулярных реакций.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II. 1. Описание образовательной деятельности.

II.1.1. Особенности физкультурно-коррекционной и лечебно- оздоровительной работы.

Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно- оздоровительной работы включает в себя:

1. Утренняя гимнастика, в том числе, корригирующая для детей с НОДА.
2. Физкультминутки (в том числе, по технологии Базарного В.Ф.)
3. Физкультурные паузы между занятиями в форме коррекционных подвижных игр (для детей с НОДА).
4. Дыхательная гимнастика.
5. Традиционные физкультурные занятия.
6. Мероприятия по формированию здорового образа жизни.
7. Физкультурно-коррекционные мероприятия для детей с НОДА, а именно:
 - ограничение положения сидя,
 - остеопатическая гимнастика в постели (после сна),
 - упражнения у «стенки осанки»,
 - корригирующая гимнастика.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Прогулка, в том числе:
 - интенсивная прогулка, построенная на подвижных играх и игровых упражнениях;
 - тропа здоровья (дозированная ходьба).
10. Корригирующая гимнастика после сна, в том числе:
 - хождение босиком после сна,
 - выполнение упражнений на массажёрах,
 - физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями,
 - игры с водой.
11. Фитотерапия, медикаментозное лечение.
12. Физкультурный досуг.
13. Физкультурный праздник.
14. День здоровья.

Формы организации физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы

Таблица 1 Формы организации физического воспитания и двигательной активности

№ п/п	Формы организации	Периодичность проведения	Младший возраст		Старший возраст	
			младшие группы	средние группы	старшие группы	подгот. группы
1	Непрерывная организованная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • в спортивном зале; • на свежем воздухе. 	2 раза в неделю 1 раз в неделю	15 мин. 15 мин.	15-20 мин. 15-20 мин.	20-25 мин. 20-25 мин.	25-30 мин. 25-30 мин.
2	Физкультурные упражнения и игры на прогулке	ежедневно		10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
3	Утренняя гимнастика <ul style="list-style-type: none"> • в спортивном зале; • на свежем воздухе. 	ежедневно	6-8 мин. 6-8 мин.	6-8 мин. 6-8 мин.	8-10 мин. 8-10 мин.	10-12 мин. 10-12 мин.
4	Корригирующие занятия после дневного сна	ежедневно	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
5	Прогулка	ежедневно, 2 раза в день				

	Тропа здоровья					
6	Динамические паузы	ежедневно				
7	Физкультурно-коррекционные (корригирующая гимнастика) (физкультурно-оздоровительные) занятия	2 раза в неделю	15 мин.	15 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
8	Спортивные досуги, развлечения, праздники	1 раз в месяц	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
9	Неделя здоровья	2 неделя января 1 неделя июня				
10	Подвижные игры	ежедневно 2-4 раза в день	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
11	Экскурсии, походы.	1 раз в месяц				
12	Спортивные игры.	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
13	Спортивный праздники	2 раза в год	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40-50 мин.
14	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно				

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

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

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

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м (младшая группа), 30 м – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5X2 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча и ловля его;
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади;

- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку.

Продолжительность занятий с детьми, отнесёнными к разным группам (НОДА, ЧБД, здоровые) остаётся одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что особенно способствует формированию хорошей осанки и подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика проводится с детьми в облегчённой одежде, в хорошо проветренной комнате, в физкультурном зале или групповой комнате. В тёплое время года гимнастика проводится на воздухе. Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений (с 4-5 до 5-6), увеличением числа их повторений (с 5-6 до 6-8) и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию.

Утренняя гимнастика проводится под музыку, которая создает у детей эмоциональный подъём, радостное ощущение жизни.

Общие основные задачи, решаемые в утренней гимнастике со всеми детьми комбинированной группы:

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Совершенствование двигательных навыков.
3. Улучшение и нормализация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
4. Повышение уровня физической работоспособности.

Особенности утренней корригирующей гимнастики для детей с НОДА

Корригирующая гимнастика является составной частью системы организации физкультурно-коррекционной работы с детьми с НОДА. Наряду с общими задачами, решаются и дополнительные, обусловленные спецификой дефекта осанки или (и) стопы:

- создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела за счёт развития и постепенного увеличения силовой выносливости мышц туловища;
- исправление имеющегося дефекта осанки, коррекция сколиотической деформации с учётом имеющихся функциональных наслоений.

В гимнастические комплексы включаются специальные корригирующие упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактику плоскостопия с учётом индивидуальных особенностей детей группы.

Физкультурные минутки

1. Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются *физические упражнения*, проводимые во время организованной образовательной деятельности (занятий). Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного и других анализаторов.

Для детей средней группы включают 2-3 игровых упражнения, для старшей группы 3-4. Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности. Поэтому и в физкультминутке, следует соблюдать основные требования:

- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.

- Они должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- Комплекс физкультминутки обычно состоит их 2-3 упражнений для рук и плечевого пояса, потягивания – выпрямление позвоночника, расширения грудной клетки (руки в стороны или вверх – в стороны, к плечам, перед собой, для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания). При подборе упражнений необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятиях по математике дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кисти рук. Поэтому в физкультминутки наряду с другими следует включать упражнения на расслабление мышц рук.

Как пример может использоваться технология проведения физкультминуток В.Ф.Базарного. Она учитывает основные механизмы развития нервно-психического и физиологического утомления детей в традиционной среде обучения, предлагает общедоступные методы повышения их нервно-психической и физиологической активности на занятиях. И тем самым предупреждают утомление детей, поддерживают естественного хода развития структурных и функциональных характеристик.

Формирование у детей тонко-координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активности функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации.

2. Гимнастика для глаз. В процессе такой гимнастики дети совершают синхронные движения глазами, головой и туловищем. Включаются важные эмоционально-мотивационные факторы, повышающие не только физическую, но и психологическую активность детей. Периодическое внесение в процесс занятий сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, а также активизация зрительно-координатного чувства с помощью интенсивных движений способствуют предупреждению утомляемости детей, поддерживают естественный ход развития структурных и функциональных характеристик зрительной системы, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации.

Физкультурные паузы между занятиями

Согласно СанПиН, между занятиями должна быть обеспечена динамическая пауза, продолжительностью не менее 10 минут. В течение 5 - 10 минут дети получают дозированную динамическую нагрузку.

Физкультурные паузы с детьми с НОДА предусматривают самостоятельное выполнение упражнений на тренажёрах (велотренажёре, батуте, беговых дорожках и др.), направленных на повышение функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолёгочной систем, развитие выносливости).

Другим вариантом проведения физической паузы является организация с детьми оздоровительных игр средней подвижности с включением циклических упражнений умеренной интенсивности (ходьбы с выполнением различных заданий, лёгкого бега, подскоков, прыжков со скакалкой, через резинку, «классики» и пр.). Пауза может предусматривать выполнение игровых и имитационных общеразвивающих упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, туловища, дыхательную гимнастику («Делай как я», «Зеркало» и др.). Наибольший эффект обеспечивается за счёт использования нестандартного физкультурно-игрового оборудования (парашюта, султанчиков, фитболов, степ-платформ и т.п.)

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии. Дыхательная гимнастика включается в содержание утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультурного занятия, корригирующей гимнастики, прогулки. Отдельно проводится и в процессе физминутки, динамической паузы.

Она представлена игровыми и имитационными упражнениями или целой серией упражнений. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

Прогулка

В зависимости от характера предшествующей деятельности содержание прогулки с детьми может быть традиционным и представлено организованными подвижными играми, игровыми упражнениями, индивидуальной работой и самостоятельной двигательной активностью.

Независимо от характера отклонения в состоянии здоровья структура двигательной деятельности на прогулке представлена следующими компонентами:

- организованной воспитателем (30-35% от времени пребывания на прогулке);
- самостоятельной или произвольной (40-45%);
- индивидуальной работой с детьми (15-20%).

Организованная двигательная активность представлена тремя компонентами:

1. Подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнования (высокой интенсивности, организуемая фронтально).
2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).
3. Спортивное упражнение (лыжи, санки, велосипед, самокат) или спортивная игра (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, ручной мяч, хоккей) – по подгруппам.

В дни отсутствия физкультурных занятий в сетке образовательной деятельности для повышения двигательной активности детей проводятся интенсивные прогулки, в том числе, дозированная ходьба – выполнение упражнений на «тропе здоровья».

Интенсивная прогулка – максимальное увеличение физической нагрузки за счёт включения в нее игр и игровых упражнений разной подвижности с разнообразными движениями. Подбирать игры для интенсивной прогулки следует с учётом предыдущей деятельности детей. После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, проводятся игры более подвижного характера. После музыкальных занятий включаются игры средней подвижности. В играх продумывается чередование ускорения и замедления, напряжения и расслабления.

Организованная и самостоятельная двигательная активность планируется с учётом интересов детей и гендерных особенностей.

Мальчикам предлагаются игры и упражнения скоростной, скоростно-силовой, силовой направленностью (бег, прыжки, лазание, спортивные игры с мячом, клюшкой, борьба). Девочкам - гимнастика, ритмика, игры и упражнения со скакалкой, резинкой, мячом и ракеткой, игры в классы и пр.

Особенности прогулок для детей с НОДА

Учитывая особенности физического развития детей с НОДА, в прогулку включаются коррекционные игры, дозированная ходьба с использованием тропы здоровья. При организации упражнений на тропе здоровья учитывается предыдущая деятельность, день недели, время года, индивидуальные особенности детей.

Ходьба для мальчиков и девочек дозируется по-разному. При подборе упражнений учитывается диагноз детей: для страдающих плоскостопием, косолапостью, имеющих плоско-вальгусные стопы.

Корригирующая гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние. Гимнастика после дневного сна во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным многосторонним

физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка.

Варианты организации детей после подъёма:

- различные виды ходьбы, танцевальные движения под музыку, игра малой подвижности;
- босохождение по «дорожке здоровья»: по ребристой доске, по коврикам-массажёрам;
- игры и игровые упражнения с парашютом;
- 2-3 игры малой и средней подвижности;
- упражнения лёжа в постели из разных исходных положений (лёжа на спине, животе, боку);
- комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку;
- щёточный массаж, дыхательная гимнастика.

Физкультурно-коррекционные занятия (корректирующая гимнастика) в поддерживающе-развивающем режиме тренировки для детей с НОДА

Для детей с НОДА выполнение специально подобранных физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от рецепторов: зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, - вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом. Корректирующая гимнастика способствует формированию правильной осанки, углубляет дыхание.

Занятия проводятся по подгруппам, длятся (20-25 минут) и состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть(4-5 мин.)

Задачи: организация подгруппы, мобилизация внимания, подготовка к большой физической нагрузке в основной части занятия (путём постепенной вработываемости организма).

В эту часть занятия включаются:

- упражнения для выработки правильной осанки и укрепления свода стопы (различные виды ходьбы);
- упражнения с гимнастическими палками, мешочками;
- упражнения у «стены осанки»;
- построения, перестроения, ходьба.

Основная часть (12-15 мин.)

Задачи: коррекция дефектов позвоночника, свода стопы; закрепление навыков правильной осанки; развитие силовой выносливости мышц; совершенствование координации движений; развитие функции органов дыхания; умеренное воздействие на органы кровообращения.

В эту часть занятия включаются:

- специальные корректирующие упражнения, способствующие укреплению мышц мышечного корсета, с индивидуальными вариациями и дозировкой.

Упражнения проводятся на индивидуальных гимнастических ковриках в удобной спортивной форме.

В конце основной части проводятся подвижные игры, направленные на коррекцию имеющихся дефектов ОДА.

Заключительная часть (4-5 мин.)

Задачи: постепенное снижение физической нагрузки; восстановление обычного уровня деятельности органов дыхания и кровообращения.

В эту часть занятия включаются:

- ходьба в различных вариантах (с разным положением рук);
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж стоп, рук;
- упражнения у «стены осанки».

В ходе физкультурно-коррекционного занятия используются вспомогательные приспособления и физкультурный инвентарь:

- простые мячи и массажные мячики разных размеров, фитбол- мячи;

- гимнастические палки;
- массажные дорожки;
- коррекционные дорожки – массажеры.

Занятия проводятся систематически (2 раза в неделю). Подбор упражнений в комплексе предусматривает повышение жизнедеятельности организма путём постепенного вовлечения основных групп мышц в интенсивную работу, их развития и укрепления в целях формирования правильной осанки.

Содержание каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определённом порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу различные групп мышц. При этом устанавливается следующая последовательность упражнений:

- для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;
- для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы;
- для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц и способствующих формированию правильной осанки.

Физкультурные досуги для детей с НОДА

Физкультурные досуги при правильном подборе входящих в них элементов становятся эффективным средством воздействия на личность ребёнка, способствуют развитию мышления, воображения, целеустремлённости, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.

Физкультурные досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей; дифференцировано подходить к оценке результатов его действий; дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений, радоваться успехам другого.

Физкультурные досуги сопровождаются музыкой, что благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляют умение двигаться под музыку, развивать музыкальный слух, память.

Они не требуют специальной подготовки детей, строятся на знакомом материале или новом, который не вызывает затруднений.

Немалую роль в сознании определённого настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, медали и т.д.

Варианты досугов:

- Досуг строится на знакомых играх и игровых упражнениях:
 - 1) общая игра средней подвижности, которая даёт первый эмоциональный настрой (повторяется 2 – 3 раза);
 - 2) аттракционы. Их бывает не более трех. Они подбираются с таким расчётом, чтобы, повторив каждый не более 3 – 4 раз, обеспечить участие всех детей в одном или двух из них. Аттракционы дают возможность одним детям проявить свои умения и навыки, другим – выразить эмоции в качестве болельщиков;
 - 3) игра с элементами соревнований или игра большой подвижности, в которой принимают участие все дети;
 - 4) игра малой подвижности.
- Музыкальный досуг, проводится под музыку. Дети соревнуются в качестве выполнения движений с предметами (с мячами, лентами, обручами). Данный вид развлечений развивает у

детей творческую инициативу, воображение. Планируя такой досуг, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей группы.

- Физкультурный досуг строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, бадминтон), где участвуют две команды.
- Вариант физкультурного досуга – «Весёлые старты». Он строится в основном на играх – эстафетах. Спортивные пособия, предметы и сами движения подбираются такие, с которыми дети встречались на физкультурных занятиях или в повседневной жизни и хорошо усвоили их. В одной эстафете не более трёх этапов. Как правило, не следует включать несколько игр-эстафет подряд, так как они возбуждают и утомляют детей. Между играми-эстафетами включаются задания, направленные на снижение физической нагрузки детей, при которых сохраняется их эмоциональный настрой. (Примерный вариант: 1) какая команда перечислит больше считалок, игровых зачинов, загадок? 2) какая команда быстрее сделает из бумаги стрелу? 3) чья команда быстрее построит дом?)

Физкультурный праздник для детей с НОДА

Повышенная двигательная активность, свежий воздух, положительные эмоции, развлекательная направленность удовлетворение интересов детей, участие родителей отличает физкультурный досуг и праздник от ежедневных физкультурно-оздоровительных форм двигательной активности.

Варианты проведения физкультурного праздника:

По двигательному содержанию:

- Комбинированный. Он строится на основе сочетания разных видов знакомых физических упражнений: гимнастики, подвижных игр, забав, спортивных упражнений.
- На основе спортивных упражнений. Праздник может быть смешанного типа, когда объединяются несколько разновидностей сезонных спортивных упражнений (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой типа «Зимние забавы» или катание на велосипеде, игры с водой - летом).
- На подвижных играх, аттракционах, забавах. К участию в нём можно привлечь детей всех возрастов и взрослых в неограниченном количестве.
- Интегрированные. В содержание праздника этого вида наряду с двигательной включаются элементы познавательной, изобразительной, театральной деятельности и т.п.

По доминирующей задаче:

- Формирование здорового образа жизни. Обычно это тематические праздники: «Солнце, воздух и вода – мои верные друзья», «Приключения в стране Неболек», «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники-развлечения, направленные, главным образом, на создание хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов, снарядов.
- Воспитание интереса к народным традициям. Это фольклорные по тематике и содержанию праздники, проводимые в соответствии с народным и православным календарём (Рождество, Масленица, Сороки, Троица). Праздники составляются на доступном детям фольклорном материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, с использованием атрибутов национальной одежды, инвентаря.

Дни здоровья для детей с НОДА

День здоровья проводится два раза в год. В этот день из режима исключаются все занятия (кроме музыкальных и физкультурных, проводимых на знакомом материале) и вся деятельность детей (особенно в тёплый период года) организуется на открытом воздухе. День здоровья обычно бывает тематическим («Здравствуй осень», «Зимушка-зима») или сюжетным «Приключения в стране Спортландии», «В некотором царстве...».

Основные принципы организации дня здоровья:

оптимальное сочетание в течение дня разных видов оздоровительной деятельности (двигательной, художественно-творческой: изобразительной, музыкальной, театральной);
 сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с детьми;
 удовлетворение интересов и потребностей каждого ребёнка;
 отсутствие мероприятий с выраженной обучающей задачей.

Вариант проведения Дня здоровья:

1. Утренняя гимнастика проводится под весёлую музыку в игровой форме.
 2. «У нас в гостях - микроб» (учит детей мыть руки, овощи, фрукты) «Минутка здоровья» (витаминный чай, салат).
 3. Игры-аттракционы: «Кто больше унесёт шаров?», «Кто быстрее пролезет в мешок», «Кто быстрее доползёт до бубна»?
- II половина дня, физкультурный праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья».

График взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями и педагогами с детьми

вторник	Среда Физкультура на улице	четверг
9. 05- 9.25 - Средняя группа	10.55 – 11.10 – Средняя группа	9. 05- 9.25 – Средняя группа
9.30 -09.55 - Старшая группа (с НОДА)	11.10 – 11.30 – Старшая группа (с НОДА)	9.30 -09.55 Старшая группа (с НОДА)
10.05 -10.30 Старшая группа (с ТНР)	11.30 – 11.50 – Старшая группа (с ТНР)	10.05 -10.30 Старшая группа (с ТНР)
10.35 - 11.05 - Подготовительная группа (с ТНР)	11.50 – 12.10 – Подготовительная группа (с НОДА)	10.35-11.05 – Подготовительная группа (с НОДА)
12.00-12.30 Подготовительная группа (с НОДА)	12.10 – 12.30 – Подготовительная группа (с ТНР)	12.00-12.30 - Подготовительная группа (с ТНР)

III. 3 План проведения образовательной работы с детьми в рамках приоритетного направления

№	Мероприятия	Форма проведения	Дата проведения	Ответственные
1	Инструктаж по технике безопасности в	Инструктаж	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	Составление рекомендаций и оформление информационного материала для воспитателей в	Информационный материал	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физической культуре
3	Оформление физкультурных уголков	Оснащение уголков	Октябрь	Воспитатели групп

4	Контроль по оснащению физкультурных уголков	Смотр физкультурных уголков	Ноябрь	Заведующий ДО, зам.зав.УВР, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
5	Досуговая деятельность с родителями	Досуг с родителями	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель	Инструктор по физической культуре
6	Участие в районном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный праздник	декабрь	Инструктор по физической культуре
7	Мастер-класс для воспитателей «Физкультурно-оздоровительная работа.	Мастер-класс	февраль	Инструктор по физической культуре
8	Контроль «Внедрение в практику ДОУ современных подходов к оздоровлению детей и укреплению опорно-двигательного аппарата»	Тематический контроль	Февраль	Заведующий ДОУ, зам.зав.УВР, врач ДОУ
9	Контроль «Организация подвижных игр на прогулке в зимнее	Оперативный контроль	Февраль	Заведующий ДОУ, зам.зав.УВР, врач ДОУ
10	Участие в районном конкурсе спортивного танца	Конкурс	февраль	Инструктор по физической культуре
11	Педсовет по плану года ДОУ	Педагогический совет	март	Весь педагогический коллектив
12	Конкурс карточек «Подвижные игры»	Смотр-конкурс	Апрель	Заведующий ДОУ, зам.зав.УВР, инструктор по физической культуре, воспитатели гр.
13	Участие в районных соревнованиях «Веселые старты»	Соревнования	апрель	Инструктор по физической культуре

14	Неделя подвижных игр	Игры на открытом воздухе	Май	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
15	Итоговый педсовет по плану года ДОУ	Педагогический совет	май	Весь педагогический коллектив
16	Конкурс семейных фотографий « <i>О спорт – ты мир!</i> »	Конкурс	Май- июнь	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

II. 3.1. Перспективный план спортивных праздников

Время проведения	Название праздника	Ответственные
Сентябрь	«Яркая осень»	Инструктор по ФК, воспитатели.
Январь	Неделя здоровья	Инструктор по ФК
Февраль	«День защитника Отечества»	Инструктор по ФК
Июнь	«Лето ясное, лето красное!»	Инструктор по ФК, воспитатели.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию

Спортивный зал совмещён с музыкальным залом и оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.

В групповых помещениях есть физ. уголки, оборудованные спортивным инвентарем.

На территории в наличии оборудованная спортивная площадка.

Вид помещений	Оснащение
Спортивный зал	Оборудование для обучения основным видам движений
	Доска гладкая, приставная
	Дорожка - змейка
	Тоннель
	Канат
	Кольцеброс (набор)
	Скамейка гимнастическая
	Мячи большие (230 мм)
	Мяч, диаметр 170 мм
	Мячи средние (100 мм)
Доска ребристая массажная	
Вид помещений	Оснащение
Спортивный зал	Стойки для прыжков в высоту
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч футбольный
	Мешочек с песком
	Скакалка
	Коврик массажный от плоскостопия (8 элементов)
Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений	

	Обруч гимнастический, диаметр 60 см
	Палка гимнастическая, короткая, длина 75 см
	Мяч массажный круглый, 7 см
Спортивный зал	Инвентарь для подвижных игр
	Игра Парашют
	Набор для бадминтона
	Кегли пластмассовые
	Городки пластмассовые (набор)
	Тарелка летающая
	Кегли (набор)
	Напольная лента «Гусеница» (Альма)
	Оборудование, сделанное своими руками
	Мешочки с горохом
	Ленточки на кольцах
	Флажки на палочке
	Полуцилиндры для перешагивания и перепрыгивания
	Гимнастические ленты
	Парашют сине-голубой
	Игра «Удочка»
	Игра «Поймай стрекозу»
	Султанчики
Игра «Собери бусы»	

II. 4. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Реализация «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной

коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

II. 4.1. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

- **Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников**

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух

попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Список литературы:

1. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинико- социальные аспекты. Пути оздоровления.- Саратов,1986.
2. Богина Т.Л. Некоторые аспекты воспитательно-образовательной работы с часто болеющими и ослабленными детьми в дошкольном учреждении. / в Сб.Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации.- М., 2002.
3. Быкова А.И. Принципы всестороннего развития и методы его осуществления в системе физического воспитания в детском саду./в Сб. Труды Всероссийской научной конференции по дошкольному воспитанию.-М., 1994.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М., 2008.
5. . Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребёнка в норме и с проблемами в развитии. Автор-составитель Семёнова М., 2002.-
6. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.- М., 2002.
7. . Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред.Т.С. Яковлевой. – М., 2007.
8. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М., 2002.
9. Макарова З.С. Немедикаментозные методы реабилитации часто болеющих детей // Российский педиатрический журнал. – 1999.- № 5.
10. Найн А.А., Сериков С.Т. Проблема здоровья участников образовательного процесса // Педагогика.- 1989.-№ 6.
11. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. –СПб., 2006.
12. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В.И. Орла,
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
14. Ходарев С.В., Поддубная Т.М., Яновская Т.Ю. Часто болеющие дети. – М – Ростов-на-Дону, 2004.

Перспективный план - Организационно-методической работы

<i>Месяц</i>	<i>Организация развивающей среды</i>	<i>Оснащение учебной деятельности</i>	<i>Участие в методической работе ГБДОУ, района, города</i>
Сентябрь	- подготовка спортивного зала к новому учебному году.	- подготовка к диагностике физического развития детей; - оформление стендов по физическому развитию; - подготовка бланков для проведения мониторинга физического развития детей на начало учебного года; - составление перспективных планов на 2015-2016 учебный год, - подготовка к педагогическому совету.	- участие в педагогическом совете ГБДОУ; - участие в родительских собраниях групп; - посещение методического объединения инструкторов по ФК в ИМЦ; - проведение мониторинга физической подготовленности детей;
Октябрь	- изготовление гантелей для развития силы мышц рук, верхнего плечевого пояса, грудных мышц и спины.	- пополнение картотеки подвижных игр; - обновление информационного материала на стендах; - подготовка консультации для воспитателей на тему «Игры и физические упражнения на прогулке с мячом»; - подбор аудиозаписей для ходьбы, бега, комплексов ОРУ;	- обработка полученных данных и подготовка отчета о результатах проведенной диагностики на начало учебного года; - индивидуальные беседы с родителями по итогам диагностики физ. развития с рекомендациями (по желанию родителей); - проведение консультации с воспитателями «Игры и физические упражнения на прогулке с мячом»; - участие в осенних утренниках ГБДОУ.
	- изготовление косичек из веревок с петлей и	- обновление информационного материала на стендах;	- посещение методического объединения

Ноябрь	<p>пуговицей;</p> <p>- приобретение спортивного инвентаря для выполнения комплексов ОРУ</p>	<p>- разработка картотеки упражнений и игр с парашютом;</p> <p>- подготовка материала для воспитателей и родителей к консультации на тему «Запрещенные движения».</p>	<p>инструкторов по ФК;</p> <p>- консультация для воспитателей на тему «Запрещенные движения».</p>
Декабрь	<p>- изготовление «Осьминога» для перепрыгивания.</p>	<p>- оформление схем техники выполнения основных видов движений;</p> <p>- обновление информационного материала на стендах;</p> <p>- создание картотеки дыхательных упражнений;</p>	<p>- посещение методического объединения инструкторов по ФК в ИМЦ;</p> <p>- участие в новогодних утренниках ГБДОУ;</p>
Январь	<p>- изготовление пьедестала почета для награждения;</p>	<p>- обновление информационного материала на стендах;</p> <p>- создание картотеки «Игры, которые лечат»;</p>	<p>- проведение консультации с воспитателями «Зимние подвижные игры на улице.»</p>

Февраль	<p>- приобретение искусственных цветов и изготовление из них пособий для музыкально-ритмических композиций;</p>	<p>- обновление информационного материала на стендах»;</p> <p>- разработка сценария праздника для детей средней группы ко Дню защитников Отечества – «Бравые солдаты»;</p> <p>- подготовка к педагогическому совету ГБДОУ.</p>	<p>- проведение праздника для детей средней группы, посвященного Дню защитников Отечества;</p> <p>- участие в педагогическом совете ГБДОУ;</p>
Март	<p>-изготовление платочков для выполнения</p>	<p>- обновление информационного материала на стендах;</p> <p>- пополнение картотеки музыкально-ритмических</p>	<p>- посещение методического объединения инструкторов по ФК в ИМЦ;</p>

	музыкально-ритмических композиций.	композиций; - разработка музыкально-ритмических композиций к весенним праздникам;	- участие в праздниках ДОУ, посвященных Дню 8 марта.
<i>Апрель</i>	- изготовление флажков для оформления спортивной площадки (на длинной веревке);	- обновление информационного материала на стендах; - создание картотеки «Народные игры»; - подготовка бланков для регистрации результатов мониторинга физической подготовленности детей.	- проведение мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года.
<i>Май</i>	- изготовление атрибутов к подвижной игре «Лето на море».	- обновление информационного материала на стендах; - подготовка информационного материала для консультации с родителями на тему «Активное лето»; - подготовка к итоговому педагогическому совету ГБДОУ.	- консультация для родителей на тему «Активное лето». - участие в методическом объединении инструкторов по ФК в ИМЦ; - участие в итоговом педагогическом совете ГБДОУ;

Таблица №1 Определение физической подготовленности мальчиков.

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень (низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному уровень (средний)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
I БЛОК Развитие физических качеств	<i>Быстрота</i>	Бег 30 м (сек)	5	10,0 и >	9,9 - 9,3	9,2 - 8,8	8,7 - 8,4	8,3 - 8,0	7,9 и <
			6	8,5 и >	8,4 - 8,3	8,2 - 8,0	7,9 - 7,7	7,6 - 7,1	7,0 и <
			7	8,0 и >	7,9 - 7,6	7,5 - 7,4	7,3	7,2 - 6,9	6,8 и <
	<i>Ловкость</i>	Челночный бег 5х6 м (сек)	5	18,4 и >	16,8 - 18,3	15,3 - 16,7	13,8 - 15,2	12,3 - 13,7	12,2 и <
			6	18,3 и >	16,6 - 18,2	14,9 - 16,5	14,8 - 13,1	13,0 - 11,4	11,3 и <
			7	18,1 и >	16,4 - 18,0	14,7 - 16,3	13,0 - 14,6	12,9 - 11,4	11,3 и <
	<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	122 и >
			6	86 и <	87 - 99	100 - 109	110 - 121	122 - 133	134 и >
			7	86 и <	87 - 103	104 - 119	120 - 135	136 - 151	152 и >
	<i>Сила мышц брюшного пресса</i>	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)	5	0-2	3-7	8-12	13-15	16-19	20 и >
			6	7 и <	8 - 10	11 - 13	14 - 17	18 - 21	22 и >
			7	8 и <	9 - 11	12 - 14	15 - 18	19 - 22	23 и >
	<i>Гибкость</i>	Наклон вперед (см)	5	-3 и <	От - 2 до - 1	От 0 до +1	От + 2 до +3	От +4 до +5	+ 6 и >
			6	0 и <	От - 1 до 0	От 0 до +2	От +3 до +4	От +5 до +6	+ 7 и >
			7	и <	От - 1 до 0	От +1 до +3	От +4 до +5	От +6 до +7	+ 8 и >
	II БЛОК Сформированность двигательных навыков	Метание мяча в цель (кол-во раз из 5 попыток)	5	0	1	2	3	4	5
			6	0	1	2	3	4	5
			7	0	1	2	3	4	5
Метание мяча вдаль (м)		5	3,8 и <	3,9	4,0-5,0	5,1-5,7	5,8-7,4	7,5 и >	
		6	3,6 и <	3,7 - 4,4	4,5 - 5,9	6,0 - 7,9	8,0 - 9,7	9,8 и >	
		7	5,9 и <	6,0	6,1 - 8,0	8,1 - 10,0	10,1 - 13,8	13,9 и >	
Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек.)		5	0	1	2-6	7-11	12-16	17 и >	
		6	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >	
		7	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >	
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 сек.)		5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >	
		6	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >	
		7	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >	

Таблица №2 Определение физической подготовленности девочек

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень (низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному (средний уровень)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
I БЛОК Развитие физических качеств	<i>Быстрота</i>	Бег 30 м (сек)	5	10,0 и >	9,9 – 9,3	9,2 – 9,1	9,0 – 8,9	88, - 8,4	8,3 и <
			6	9,2 и >	9,1 – 8,9	8,8 – 8,5	8,6 – 8,3	8,2 – 7,3	7,2 и <
			7	8,7 и >	8,6 – 8,0	7,9 -7,8	7,7 – 7,6	7,5 -7,4	7,3 и <
	<i>Ловкость</i>	Челночный бег 5х6 м (сек)	5	19,2 и >	17,3 - 19,1	17,2-15,4	15,3 - 13,8	13,7 - 12,3	12,2 и <
			6	19,1 и >	17,1 - 19,0	17,0-15,3	15,2 - 13,5	13,4 - 11,6	11,5 и <
			7	18,3 и >	16,8 - 18,2	16,7-15,0	14,9 - 12,9	12,8 - 10,9	10,8 и <
	<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74 - 85	86 - 97	98 - 109	110 - 121	122 и >
			6	80 и <	81 - 92	93 - 104	105 - 115	116 - 126	127 и >
			7	88 и <	89 - 101	102 - 114	115 - 126	127 - 139	140 и >
	<i>Сила мышц брюшного пресса</i>	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)	5	0 - 2	3 - 7	8 - 12	13 - 15	16 - 19	20 и >
			6	6 и <	7 - 10	11 - 13	14 - 17	18 - 21	22 и >
			7	7 и <	8 - 11	12 - 14	15 - 18	19 - 22	23и >
	<i>Гибкость</i>	Наклон вперед (см)	5	-1 и <	От 0 до + 2	От +3 до +4	От + 5 до +6	От +7 до +8	+ 9 и >
			6	- 1и <	От 0 до + 3	От +4 до +5	От + 6 до +7	От + 8 до +9	+10 и >
			7	-1 и <	От +1 до + 5	От + 6 до + 7	От + 8 до + 9	От +10 до +11	+12 и >
II БЛОК Сформированность двигательных навыков	Метание мяча в цель (кол-во раз из 5 попыток)	5	0	1	2	3	4	5	
		6	0	1	2	3	4	5	
		7	0	1	2	3	4	5	
	Метание мяча вдаль (м)	5	2,9 и <	3,0 – 3,5	3,6 – 3,9	4,0 – 4,4	4,5 – 5,8	5,9 и >	
		6	3,0 и <	3,1 – 3,3	3,4 – 4,4	4,5 – 5,4	5,5 – 8,2	8,3 и >	
		7	5,6 и <	5,5	5,6 – 6,8	6,9 – 8,3	8,4 -11,7	11,8 и >	
	Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек.)	5	0	1	2 - 6	7 - 11	12 - 16	17 и >	
		6	0	1 - 5	6 - 13	14 - 21	22 - 29	30 и >	
		7	0	1 - 10	11 - 23	24 - 37	38 - 51	52 и >	
	Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	5	0	1	2	3 - 4	5 - 6	7 и >	
		6	0	1 - 4	5 - 13	14 - 22	23 - 30	31 и >	
		7	0 - 1	2 - 9	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 и >	

