|  |
| --- |
| Управление образованием администрации г. екатеринбурга отдел образования администрации верх-исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 562 |
| Физкультурно-оздоровительная программа |
| «СТУПЕНЬКА» |
|  |
| **Инструктор: Миронова Т. В. первая квалификационная категория** |
| **Екатеринбург 2012г** |

|  |
| --- |
|  |

 «Я не боюсь еще и еще раз повторить:

 забота о здоровье – это важнейший труд

 воспитателя. От жизнерадостности,

 бодрости детей зависит их духовная

 жизнь, мировоззрение, умственное

 развитие, прочность знаний, вера в

 свои силы».

 В. А. Сухомлинский

 На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Свердловской области, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности здоровья детей.

 В условиях социальной и экономической нестабильности защита здоровья подрастающего поколения является медико-психолого-педагогической проблемой. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребенка, который составляет его двигательный статус. В работе с детьми, имеющими те или иные отклонения в здоровье, большое значение имеет совместная деятельность всех специалистов дошкольного учреждения. Чтобы добиться максимального оздоравливающего результата используются нетрадиционные формы работы. Программа «Ступенька» реализуется в подготовительной группе и направлена на развитие координационных способностей, двигательных навыков, физических качеств, укрепление здоровья, профилактики нарушения осанки и плоскостопия, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения у детей.

 Ведущей целью программы «Ступенька» является создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребенка и сохранение здоровья.

 В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

***Оздоровительные задачи:***

* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, закаливания;
* Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

***Образовательные задачи:***

* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности .

***Воспитательные задачи:***

* Воспитание в потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
* Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.
* Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

 Благодаря тесному сотрудничеству педагогов ДОУ и родителей воспитанников была разработана степ-платформа – легкая ступенька, высота – 8 см, ширина – 25 см, длина – 40 см.

 В детском саду реализуется общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. Программа «Ступенька» рассчитана на один год. В течении года один раз в неделю используются общеразвивающие упражнения на степ-платформах. Проводится поэтапное введение движений: под счет шаги перед степом; шаги на степ, со степа; шаги с хлопками; махи; захлесты, с добавлением хлопков перед собой; над головой; подскоки; подскоки с поворотом.

 Деятельность детей – просмотр упражнений целиком; отдельных движений; повтор разучиваемого движения без музыки, под счет, с музыкой; разучивание движений и упражнений целиком; разучивание танцевальных движений; подвижные игры с использованием степ-платформ: «Выше ноги от земли», «Найди свободное место», «Ракета», «Найди степ со своим цветом стопы».

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Направление «Физическое развитие»**

**Образовательная область «Здоровье»**

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение кним, способность к самоконтролю, само­оценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и **в** проме­жутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться*.* пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, пос­ледовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражне­ния для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Образовательная область «Физическая культура»**

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Развитие физических качеств,**

**накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

**Формирование потребности в двигательной активности**

**и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

***Основные движения***

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

 **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) вчередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 м**.** Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

 **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

 **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, вдлину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

 **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

 **Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг,шеренгу. Перестроение вколонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне; размыкание и смыкание приставным шагом;повороты направо, налево, кругом.

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

 *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения** **для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вверх, вперед,в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты вкулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

 **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и** **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову встороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки встороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

 **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась заопору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

 **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

*Спортивные упражнения*

 **Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

 **Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, наодной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

 **Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой ивысокой стойке, тормозить.

 **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

 **Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правиль­ное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

 **Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по **кругу** вдвоем» и др.

 **Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

 **Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движе­ния» и др.

*Спортивные* *игры*

 **Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

 **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой междурасставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

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

 **Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Вы­полнять подготовительные упражнения с ракеткой **и** мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

*Подвижные игры*

 **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун **и** наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием** и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?

 **Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения Программы**

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы в под­готовительной к школе группе совпадают с итоговыми результатами осво­ения Программы, поэтому они изложены в отдельном разделе, завершающем содержательную часть Программы.

 **Итоговые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразователь­ной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следую­щий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый,**

**овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Сформированы основные физические качества и потребность в двига­тельной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Интегративное качество «Овладевший необходимыми**

**умениями и навыками»**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществ­ления различных видов детской деятельности.

Образовательная область **«Здоровье»**

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правиль­но умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным по­лотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в опреде­ленном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область **«Физическая культура»**

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

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

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

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

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

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре-ноябре и марте-апреле). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга за­ключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образова­тельной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг дет­ского развития. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

**Мониторинг образовательного процесса**

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образо­вательной программы) проводится педагогами, ведущими занятия с до­школьниками. Он основывается на анализе достижения детьми промежу­точных результатов, которые описаны в каждом разделе образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и спе­циальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Данные о ре­зультатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках образовательной программы.

Анализ карт развития позволяет оценить эффективность образователь­ной программы и организацию образовательного процесса в группе детско­го сада.

Мониторинг освоения образовательной программы проводится педагогом на основе наблюдения и анализа продуктов детских видов деятельности.

**Содержание направлений работы с семьей**

Образовательная область **«Здоровье»**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье
ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здо­ровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегре­вание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми *в* детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с роди­телями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддер­живать семью в их реализации,

Образовательная область **«физическая культура»**

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или че­рез совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

 **Основные направления работы по Программе**

Основная задача коррекционно-педагогической работы —создание ус­ловий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников. Охарактеризуем основные направления работы, которые выделяются в Программе.

**Направление «Физическое развитие»**

Основная задача—совершенствование функций формирующегося ор­ганизма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зри­тельно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в ос­нове организации всей жизни детей в семье й в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятель­ности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольни­ков, В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

**Образовательная область «Здоровье»**

Задачи — создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления.

Примерное содержание работы по развитию культурно-гигиенических навыков:

* прием пищи: обучение умению пользоваться ложкой, вилкой, чашкой, салфеткой (с учетом индивидуальных возможностей), соблюдать оп­рятность при приеме пищи, выражать благодарность после приема пищи (знаком, движением, речью);
* гигиенические навыки: обучение умению выполнять утренние и вечер­ние гигиенические процедуры (туалет, мытье рук, мытье ног и т.д.); пользоваться туалетными принадлежностями (бумага, жидкое и твердое мыло, паста, салфетка, губка, полотенце, расческа, щетка, зеркало), носовым платком; соблюдать правила хранения туалетных принадлеж­ностей; выражать благодарность за оказываемые виды помощи;

•одежда и внешний вид: обучение умению различать разные виды одежды; соблюдать порядок последовательности одевания и раздева­ния; хранить в соответствующих местах разные предметы одежды; правильно обращаться с пуговицами, молнией, шнурками и др.; выби­рать одежду по погоде, по сезону; контролировать опрятность своего внешнего вида с помощью зеркала, инструкций воспитателя.

Для реализации перечисленных задач необходимо правильно организо­вать режим дня в детском саду и дома, чередовать различные виды деятельности и отдыха, способствующие четкой работе организма.

**Образовательная область «Физическая культура»**

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

* развитие речи посредством движения;
* формирование в процессе физического воспитания пространствен-*к* ных и временных представлений;
* изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
* формирование в процессе двигательной деятельности различных ви­дов познавательной деятельности;
* управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-воле-вых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

В настоящее время в систему работы по физическому воспитанию детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК)—комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилита­цию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. АФК обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты и решает следующие задачи:

•формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;

• развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

* формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
* развивать способность к преодолению физических нагрузок, необхо­димых для полноценного функционирования в обществе;
* формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной **и** физической работоспособности
* формировать осознание необходимости личного вклада в жизнь общества;
* формировать желание улучшать свои личностные качества.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Спортивно – музыкальный зал для организованной двигательной деятельности детей, оборудование которого:

- Обеспечивает [профилактику нарушений осанки, плоскостопия](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5C%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%5CLocal%20Settings%5CTemp%5C77079-020701-193208-93.a2k%5C%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0);

- Способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движении

-Повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

- Положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность за.

Большего эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса. Были изготовлено универсальное нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания; дорожка – «следы»; мягкие модули; мягкие мячи; тренажеры для профилактики плоскостопия, передвижная волейбольная сетка, степ-платформа.

2. На территории детского сада :

* Мини стадион;
* Спортивная площадка;
* Каток;
* Лыжня;
* На прогулочных площадках есть зоны для подвижных игр и спортивных игр;
* Беговые дорожки длиной 30 и 60 метров;

 Осуществляется ежегодное участие в фестивале «Здоровья» - спортивная команда, музыкальная команда (танец на степ-платформах).

Педагогическое воздействие должно осуществляться поэтапно. При этом на каждом из этапов решается определенная задача, подчиненная общей цели.

**Рабочий план программы.**

**1. Подготовительный этап.**

1 .Выделение приоритетных задач и направлений в работе.

1. Разработка программы и поэтапная апробация.
2. Ознакомление с педагогами ДОУ.
3. Разработка комплексов ОРУ.
4. Подбор подвижных игр.
5. Подбор музыки.
6. Представление детям.

 **2. Основной этап.**

1. Введение шагов на степ-платформе.
2. Разбор каждого упражнения по движениям.
3. Апробация слитного выполнения упражнения.
4. Разработка рекомендаций для педагогов и родителей.
5. Проведение семинара по степ-платформах для педагогов района.
6. Коррекция теоретической модели.
7. Презентация проекта.

**3. Завершающий этап. Анализ возможностей.**

1. Формирование умений и навыков безошибочно выполнять
упражнения под счет, под музыку.
2. Самостоятельное выполнение усвоенных комплексов ОРУ.
3. Подведение итогов.

**Ресурсное обеспечение.**

МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 562 «Сказка» Верх-Исетского района г. Екатеринбурга будет оптимальной площадкой для реализации программы.

***Кадровое обеспечение***

Принимать участие будут инструктор по физическому воспитанию с первой квалификационной категорией, музыкальный руководитель с первой квалификационной категорией, заведующая МБДОУ, старший воспитатель с первой квалификационной категорией, воспитатели подготовительной группы с первой квалификационной категорией.

***Программно-методическое обеспечение***

Отбор содержания, методов, форм организации образовательного процесса с учетом индивидуальных физических особенностей ребенка позволяет разработать упражнения на степ-платформах.

Общеразвивающий блок основан на комплексной образовательной программе.

Истоки: Васильева М.А. программа воспитания и обучения в детском саду от рождения до школы. М.:2010г.; Степаненкова *Э.Я.* Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. М.: 2005г. Коррекционно-развивающий блок будет основан на упражнениях: -развития координационных способностей; -на профилактику нарушения осанки; -на профилактику плоскостопия.

***Материально-техническое обеспечение***

Совместно с родителями были разработаны и сделаны степ-платформы. Для реализации проекта имеется спортивно-музыкальный зал.

**Реализация .**

1. Деятельность инструктора:

* Чтение научной литературы;
* Рассказ детям, для чего это нужно;
* Показ детям с музыкальным сопровождением;

2. Поэтапное введение движений:

* Шаги перед степом;
* Шаги на степ, со степа;
* Шаги с хлопками;
* Махи, захлесты;
* Махи, захлесты, добавляя хлопки перед собой, над головой;
* Подскоки; Подскоки с поворотом, с хлопками;
* Одновременная работа рук с шагами на степ, с хлопками;
* Составление танца;

3. Деятельность детей:

* Просмотр упражнений;
* Просмотр отдельных движений;
* Апробация движений;
* Разучивание движений, упражнений;
* Разучивание танца;
* Подвижные игры со степ-платформами;

4. Результат деятельности:

* Повышенный интерес к занятиям;
* Повышенный интерес к своей осанке, к своему телу;
* Выступление на ежегодных районных педагогических чтениях с докладом «Воспитание здорового ребенка совместными усилиями ДОУ и семьи»;
* Выступление детской команды на ежегодном районном, городском фестивале «Здоровья» с танцем ;
* Оформление физкультурного уголка.

Положительная динамика развития физических качеств у детей свидетельствует о том, что нетрадиционные технологии (степ-аэробика) способствуют повышению укрепления здоровья, поддержания интереса к физической культуре и спорту, развитию двигательной активности, сплочению детских коллективов, умения работать в команде. Проведение массовых спортивных мероприятий с участием родителей способствуют оптимизации участия родителей в образовательном процессе, формировании потребности в здоровом образе жизни всей семьи.

**Средние возрастные показатели бега на 10 м**

 (данные Е.Н. Вавиловой)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Мальчики | Девочки |
| Средний результат | Пределы колебаний | Средний результат | Пределы колебаний |
| 3 года | 3,17 | ±0,09 | 3,24 | ±0,08 |
| 4 года | 2,92 | ±0,08 | 2,94 | ±0,07 |
| 5 лет | 2,35 | ±0,032 | 2,41 | ±0,034 |
| 6 лет | 2,1 | ±0,024 | 2,2 | ±0,026 |
| 7 лет | 1,96 | ±0,032 | 2,0 | ±0,027 |

**Средние показатели скорости бега на 30 м (со старта)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Мальчики | Девочки |
| Средний результат | Пределы колебаний | Средний результат | Пределы колебаний |
| 4 года | 8,5 | ±0,08 | 9,4 | ±1,0 |
| 5 лет | 8,1 | ±0,07 | 8,5 | ±0,09 |
| 6 лет | 7,3 | ±0,06 | 7.8 | ±0,07 |
| 7 лет | 6,5 | ±0,07 | 7,0 | ±0,07 |

**Средние показатели дальности метания (мешочка весом 200г), м**

 (данные по А.П. Усовой)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Возраст  | Правая рука | Левая рука |
| Результат  | Разница между результатами мальчиков и девочек | Результат  | Разница между результатами мальчиков и девочек |
|  4 года | мальчики | 4,29±0,14 | 1,41 | 3,25±0,11 | 0,7 |
| девочки  | 2,88±0,09 | 2,55±0,08 |
| 5 лет | мальчики | 5,93±0,16 | 1,53 | 4,47±0,16 | 0,91 |
| девочки | 4,4±0,14 | 3,56±0,13 |
| 6 лет | мальчики | 8,6±0,26 | 2,9 | 6,1±0,23 | 1,5 |
| девочки | 5,7±0,2 | 4,6±0,14 |
| 7 лет | мальчики | 10,34±0,21 | 4,23 | 6,94±0,16 | 2,23 |
| девочки | 6,11±0,15 | 4,71±0,11 |

**Средние показатели прыжков в длину с места.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Данные Л. И. Пензулаевои | Данные Е. Н. Вавиловой | Данные А..Б. Лагутина |
| Плохо | Удовле­твори­тельно | Хорошо | Отлично |
| Мальчики |
| 3 года | 47,0—67,6 | 57,0±10,6 |  |  |  |  |
| 4 года | 53,5—76,6 | 63,6±11,6 | 70 и меньше | 71—81 | 82-91 | 92 и больше |
| 5 лет | 81,2—102,4 | 79,6±11,8 | 91 и меньше | 92—101 | 102—110 | 111 и больше |
| 6 лет | 86,3—108,7 | 93,1±14,9 | 109 и меньше | 110—124 | 125—138 | 139 и больше |
| 7 лет | 94,0—122,4 | 103,1±15,4 |  |  |  |  |
| Девочки |
| 3 года | 38,2—64,0 | 51,0+13,0 |  |  |  |  |
| 4 года | 51,1—73,9 | 58,4±11,2 | 60 и меньше | 61—77 | 78-95 | 96 и больше |
| 5 лет | 66,0—94,0 | 78,2±9,7 | 87 и меньше | 88—99 | 100—110 | 111 и больше |
| 6 лет | 77,6-99,6 | 87,2±12,7 | 99 и меньше | 100—110 | 111—120 | 121 и больше |
| 7 лет | 80,0—123,0 | 98,5±13,7 |  |  |  |  |

**Библиография:**

1. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду
М.:2007г.;
2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа
и методические рекомендации. М.: 2005г.
3. Журнал дошкольного и начального образования **ОБРУЧ: январь** 2005г.,
стр.:40-42.
4. Журнал дошкольного и начального образования **ОБРУЧ:** июнь 2005г.,
стр.: 38-42.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Подвижные игры. «Выше ноги от земли»:**

Степы стоят на полу по количеству детей. Один водящий без степа. Водящий

старается поймать того, кто стоит не на степе. Дети перебегают с места на

место, и когда водящий оказывается рядом, встают на любой свободный

степ.

Пойманный становится водящим.

**«Найди свободное место»:**

Степы ставятся на пол на один меньше чем детей. Под музыку дети

выполняют различные движения (прыжки, подскоки, бег, ходьба на носках и

т. д.), по окончании музыки дети занимают свободные степы. Тот кому не

досталось места, забирает с собой любой степ и садится на скамейку.

**«Ракета»:**

Степы по количеству детей расставлены в круг - это ракета. Дети

рассаживаются. Педагог предлагает каждому внимательно посмотреть

сначала направо и запомнить, кто сидит справа, затем - в другую сторону и

запомнить, кто сидит слева. С началом звучания музыки дети свободно

двигаются по залу; когда звучание прекращается, каждый должен как можно

быстрее занять место в ракете - сесть на свой степ, ориентируясь, на соседей

справа и слева.

**«Командир»:**

Педагог объясняет детям правила игры: следует выполнить движение, но

только если они слышат обращение «товарищ командир»; если звучит

обращение «товарищ», то повторять движение не надо. Кто ошибается -

выбывает из игры. В первый раз педагог сам выполняет движение,

сопровождая его вербальным пояснением, затем только дает команды: шаги,

подскоки, хлопки и т. д.

**«Найди степ со своим цветом стопы»**

Дети на степах стоят по всему залу. Один водящий. Под музыку дети вокруг

степов выполняют различные движения. По окончании музыки каждый

должен занять свой степ, а водящий в это время ловит детей. 1 вариант:

пойманный становится водящим; 2 вариант: со своим степом садится на

скамейку.

**Занятие 1.**

ОРУ на степ-платформах.

Дети строятся в колонну по четыре в шахматном порядке.

Степы на полу перед детьми.

1. 1 - 16 - шаги перед степом;
2. 1 - шаг правой на степ;
3. - шаг левой на степ;
4. - шаг правой со степа;
5. - шаг левой со степа;
3)1- шаг правой на степ;
6. - шаг левой на степ;
7. - шаг правой со степа вперед;
8. - шаг левой со степа вперед;
9. — шаг правой на степ;
10. - шаг левой на степ;
11. - шаг правой со степа назад;
12. - шаг левой со степа назад;
4) 1 - шаг правой на степ;
13. - шаг левой на степ;
14. - шаг правой со степа вправо;
15. - шаг левой со степа влево;
16. - шаг правой на степ;
17. - шаг левой на степ;
18. - шаг правой со степа назад;
19. – шаг левой со степа.

**Занятие 2.**

1) 1 - 16 — шаги перед степом;

2) 1 - шаг правой на степ

1. - шаг левой на степ, хлопок перед собой
2. - шаг правой со степа
3. - шаг левой со степа;

3) 1 - шаг правой на степ

1. - шаг левой на степ, хлопок перед собой
2. - шаг правой со степа вперед
3. - шаг левой со степа вперед
4. - шаг правой на степ
5. - шаг левой на степ, хлопок перед собой
6. - шаг правой со степа назад
7. - шаг левой со степа назад;

4) 1 - шаг правой на степ

1. - шаг левой на степ, хлопок перед собой
2. - шаг правой со степа вправо
3. - шаг левой со степа влево
4. - шаг правой на степ
5. - шаг левой на степ, хлопок перед собой
6. - шаг правой со степа назад
7. - шаг левой со степа назад;

**Занятие 3.**

1)1—4- шаги перед степом

1. - шаг на степ правой
2. — подскок на правой
3. - 8 - исходное положение перед степом;
2) 1 - шаг на степ правой

 2 – подскок на правой, хлопок перед собой;

 3-4 – исходное положение перед степом.

3) 1 – шаг правой на степ;

 2 – мах левой вперед, руки в стороны;

 3-4 – исходное положение.

4) 1 – шаг правой на степ;

 2 – захлест левой, хлопок в ладоши;

 3 – 4 – исходное положение.