

Пояснительная записка

Программа разработана на основе основной общеобразовательной программы МКДОУ «Мехонский детский сад» для детей с ОВЗ, которая была разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга» под редакцией Т.Н Дороновой.

Цель программы — полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающейся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

- формировать правильную осанку;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать функциональные возможности детского организма;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению движений по образцу взрослого (правильное положение тела, заданное направление);
- способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;
- развивать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Характеристика возрастных возможностей

Продолжается рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции, улучшаются обменные и терм регуляционные процессы, более экономичной становится деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем — снижается частота сердечных сокращений и число дыханий в минуту. Изменяется форма грудной клетки, начинает складываться грудной тип дыхания. Активно формируются кости черепа, запястья, кистей рук, таза, изгибы позвоночника, своды стопы. Структурно изменяются мышечная ткань, суставно-связочный аппарат. В связи с незавершенностью формирования костно-мышечной системы при неблагоприятных условиях (длительное пребывание в неудобных позах, сильные мышечные напряжения) создаются предпосылки для возникновения нарушений естественного хода развития — дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна.

Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Содержание психолого-педагогической работы

Содержание педагогического процесса развития моторики детей — многообразные физические упражнения и игры.

Общеразвивающие упражнения

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад;

сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; пригибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, и др.).

Упражнения в основных движениях

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким подниманием коленей; мелкими и широкими шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; между предметами; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3×5 м); непрерывный (1— 1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от максимальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

Ползание, лазанье: про ползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролазание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо- влево.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой.

Подвижные игры и игровые упражнения

С ходьбой и бегом: «Пройди — не задень», «Пройди — не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай». С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

Народные подвижные игры и забавы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка», см. с. 142).

Упражнения в организованных действиях: построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно);нахождение своего места в строю; повороты направо - налево, кругом, переступанием на месте.

Упражнения в передвижениях с техническими средствами

Катание на санках: катание друг друга, вдвоем, одного; залезание на горку, везти за собой санки; скатывание с горки, сидеть на санках, ноги на полозьях; торможение, ставить на снег ноги, прижимать пятки к снегу, руками натягивать шнур, слегка отклоняясь назад.

Игры и забавы: «Саный круг», «Парное катание», «Гонки санок тройками», «Саный поезд», «Оленьи упряжки», «Веселые тройки», «На санки», «Попрыгунчики вокруг санок», «Кто быстрее» и др.

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно- игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцо рос, др.), иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на, велосипедах, и др.

Педагогическое руководство должно побуждать детей к активной деятельности, участию в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

Двигательный режим для детей дошкольного возраста определяют разные виды занятий физической культурой и особенности их организации.

Помимо этого, двигательный режим предусматривает дополнительные виды занятий:— участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, посещение открытых занятий.

Росто -весовые показатели, сроки появления зубов, некоторые функциональные данные и физическую подготовленность.

Организация двигательной деятельности

Виды занятий	Особенности организации
	5-6 лет
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
Занятия: — по физической культуре;	3 раза в неделю (20 мин) в 2-помещении, 1- на участке;
Утренняя гимнастика	Ежедневно (6—8 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5—6 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20—25 мин)
Физкультурные праздники	1—2 раза в год (30—40 мин)
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал
Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года

Интегративные показатели развития ребёнка

Проявления в физическом развитии:

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- правильно лазает по лестнице;
- ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку и т.д.;

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур;
- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- проявляет устойчивость к изменениям внешней среды: меньше подвержен простудным заболеваниям, легче переносит резкие колебания температуры воздуха, легко засыпает, спокойно спит, своевременно просыпается, с аппетитом ест.

Лист оценки промежуточных результатов освоения

Параметр оценки	Уровень («достаточный», «близкий к достаточному», «недостаточный»)
Физическое развитие	
<i>Образовательная область «Физическая культура»</i>	
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	
Прыгает на месте и с продвижением вперед	
Может бежать непрерывно в течение 1 мин	
Влезает на 5—6 перекладины гимнастической стенки (любым способом)	
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</i>	
Легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 30 см)	
Бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 2-3 м), левой рукой	
Может пробежать к указанной цели	
Воспроизводит простые движения по показу взрослого	
<i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>	
Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в сложных сюжетных подвижных играх, пытается самостоятельно организовать игру, соблюдает правила игры	
Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности	