

Приняты:
на педагогическом совете
МБДОУ «Жабский детский сад»
протокол № 5 от 26.08.2016г

Утверждены:
Приказом № 48-ОД от 26.08.2016г.
по МБДОУ «Жабский детский сад»

Дополнения
к рабочей программе
подготовительной группы
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Жабский детский сад»

(образовательная область «Физическое развитие»)

с. Жабское
2016 год

Индивидуальный образовательный маршрут для ребенка- инвалида по физической культуре (щадящий режим)

Цель: формирование у ребенка осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи программы:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для физической самореализации ребенка в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья ребенка;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Индивидуальный маршрут обеспечивает физическое развитие ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка индивидуального маршрута осуществлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

- Приказ 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"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Примерной общеобразовательной программой «Детство» Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайловой и др. (СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013).

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. мероприятий

3.	Укрепление здоровья ребенка средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> -проведение диагностики физической подготовленности
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы
6.	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико - педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

Задачи работы с ребенком

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Целенаправленно развивать ловкость движений

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	-Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом -Упражнять прыгать через длинную скакалку	-Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Учить метать в горизонтальную цель -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую

октябрь	<p>-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом</p> <p>-Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом</p>	<p>-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу</p> <p>-Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)</p>	<p>-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком</p> <p>-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой</p>	<p>-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами</p> <p>-Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа</p>	<p>-Упражнять в метание предметов на дальность</p> <p>-Учить перебрасывать мяч через сетку</p>
ноябрь	<p>-Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад</p> <p>-Учить бегать с различными заданиями</p> <p>-Упражнять в беге в чередовании с ходьбой</p>	<p>-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча</p> <p>-Учить кружиться с закрытыми глазами</p>	<p>-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком</p> <p>-Учить прыгать через набивные мячи последовательно</p>	<p>-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали)</p>	<p>-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками</p> <p>-Упражнять в метание предметов на дальность</p>
декабрь	<p>-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад</p> <p>-Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад</p>	<p>-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом</p> <p>-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу</p>	<p>-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа</p> <p>-Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега</p>	<p>-Учить ползать по скамейке на спине с подтягивание м руками и отталкивание м ногами</p> <p>-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами</p>	<p>-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой</p> <p>-Учить бросать и ловить мяч одной рукой</p>

январь	<p>-Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад</p> <p>-Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего</p>	<p>-Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз</p>	<p>-Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега</p> <p>-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;</p>	<p>-Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног</p>	<p>-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками</p> <p>-Упражнять в перебрасывание мяча через сетку</p>
февраль	<p>-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках;</p> <p>-Упражнять в непрерывном беге</p>	<p>-Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу</p>	<p>-Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места</p>	<p>-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами</p> <p>-Учить лазать по гимнастической стенке</p>	<p>-Учить отбивать мяч в движении и на месте</p> <p>-Учить метать в цель из положения стоя на коленях</p>
март	<p>-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге</p>	<p>-Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами</p>	<p>-Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед</p>	<p>-Упражнять в подлезании в обруч разными способами</p> <p>-Учить ползать по скамейке на спине</p>	<p>-Учить метать в цель из разных исходных положений</p> <p>-Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом</p>

апрель	-Упражнять в ходьбе изменением направления; приставным шагом -Учить бегать с прыжком	-Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом	-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа -Упражнять прыгать с разбега	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками -Учить ведению мяча в разных направлениях
	-Учить в ходьбе выбрасывание ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном	-Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	-Учить прыгать через большой обруч -Упражнять прыгать через скакалку	-Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	-Учить метать в движущуюся цель -Учить отбивать мяч в движении и на месте

Тематическое планирование подвижных игр

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	Мониторинг			
	По местам!	Быстро возьми	День и ночь	Море волнуется
октябрь	Фрукты, ягоды	Овощи	Грибы	Деревья
	За малиной в лес пойдем	Овощи	На опушке У медведя во бору	Мы листики осенние

ноябрь	Птицы, на юг улетают	Подготовка к зиме (дикие животные)	Одежда	Прощание с осенью
	Перелет птиц Ласточки	Ежик Мыши в кладовой	Я умею одеваться	Горячая картошка
декабрь	Продукты питания, посуда	Зима	Зимние забавы	Новый год, игрушки
	Простуда и Доктор	Два Мороза	Снежная королева	Мороз-Красный нос
январь	Каникулы	Каникулы	Зимующие птицы	Мебель, мой дом
	Золотые ворота	Ручеек Яша-женишок	Снегири Кукушка	Строим дом
февраль	Наш город	Транспорт	Профессии	Защитники Отечества
	На закате тучки тают	Автомобили Туннель (эстафета)	Пожарные на учении Самолеты Летчик	Самолеты Парад, разведчики, засада
март	Женский день	Семья	Домашние животные	Домашние птицы
	Маме	Передай мяч (эстафета) Вышибалы	Бездомный заяц	Лиса в курятнике Гуси-лебеди
апрель	Весна (дикие животные и птицы)	Космос	Зоопарк (животные Севера и Юга)	Рыбы
	Волк во рву Гуси-лебеди Веселые медвежата (эстафета)	Космонавты	Игра Быстрая черепаха (эстафета) Ловля обезьян	Море волнуется Поймай рыбку Водяной

ма й	Наша клумба, цветы	Насекомые	Мониторинг	Мониторинг
	Цветок	Медведь и пчелы Паук и мухи	Корзинки	Вышибалы

Система мониторинга достижения ребенком планируемых результатов

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала его личности.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	«Детство» Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайловой и др. (СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013)
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

1. Бег на скорость;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча);
6. Бег на 10 метров между предметами.

Определение уровня сформированности быстроты

Бег на 30 метров

На участке детского сада выбирается прямая плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

1. И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
3. Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед
4. Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

Бросок набивного мяча 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.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не

менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

Определение уровня сформированности гибкости

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

Определение уровня сформированности ловкости

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Воспитатель дает задание — пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. воспитатель, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия

Воспитатель предлагает ребенку игровое задание:

Предлагает ребенку изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания