

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 52 Кировского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 52

Протокол № 1 от 29.08.24г

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом по  
Государственному бюджетному  
дошкольному образовательному  
учреждению детскому саду № 52

Приказ № 154 от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре  
групп компенсирующей направленности для детей  
с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 3 до 7 лет**

**на 2024–2025 учебный год**

Составитель: Инструктор по  
физической культуре Вавилова А.В.

Санкт-Петербург  
2024 год

# Оглавление

## Целевой раздел

### 1. Пояснительная записка

1.1	Цели и задачи Деятельности по Реализации рабочей программы	4
1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.3	Значимые психолого-педагогические характеристики воспитанников	7
1.3.1	Значимые психолого-педагогические характеристики воспитанников с тяжёлыми нарушениями речи.	8
1.4	Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи	11
1.5	Оценивание качества образовательной деятельности по Программе (мониторинг)	12

### Содержательный раздел

### 2. Проектирование и содержание работы

2.1	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 3-4 и 4 до 5 лет	20
2.1.1	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 5 до 6 лет	23
2.1.2	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 6 до 7 лет	26
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации программы	31
2.3	Поддержка детской инициативы	35
2.4	Взаимодействие педагога с семьями воспитанников	35
2.5	Перспективное планирование мероприятий с привлечением родителей	37

### Организационный раздел

### 3. Условия Реализации учебной программы

3.1	Двигательная активность детей в течение недели	39
3.2	Структура физкультурного занятия в физкультурном зале	39
3.3	Условия реализации программы Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.	40
3.4	Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды	40
3.5	Список литературы	41
3.6	Список приложений к рабочей программе	45
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2024-2025 учебный год. Приложение №1</li><li>• Расписание непрерывной образовательной деятельности на 2024-2025 учебный год группах, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи). Приложение № 2</li><li>• Карточка подвижных игр (папка)</li><li>• Карточка утренней гимнастики (папка)</li></ul>	

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа построена на основе Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

- Конвенцией о правах ребенка ООН;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Рабочая программа соотнесена с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 52 Кировского района Санкт-Петербурга, построенной на основе ФГОС ДО на содержании ФАОП ДО, Положении о Рабочей программе педагога в Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 52 Кировского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа (далее по тексту - Программа) определяет содержание и организацию работы инструктора по физической культуре с воспитанниками групп компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи с 3 до 7 лет учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Рабочая программа разработана на период 2024-2025 учебного года. При составлении рабочей программы учитывался контингент воспитанников группы.

## **1.Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы**

### **Цель программы:**

Формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников образовательного процесса.

### **Основные задачи:**

- Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Реализация данной Программы проводится в процессе непрерывной образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей

### **Специальные задачи физического образования и воспитания детей с нарушениями речи:**

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД).

Специальные задачи (коррекционные)

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в Детском саду является овладение речью. Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей. Исходя из этого, в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

Развитие речевого дыхания. Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»)),

Развитие речевого и фонематического слуха. Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры.

Развитие звукопроизношения. При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности

Развитие выразительных движений. Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания с упражнениями артикуляционной гимнастики.

Развитие общей и мелкой моторики. Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме с применением малых мячей, бросового материала и тд.

Развитие ориентировки в пространстве. Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.),

но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). игры на ориентировку в пространстве (информация на стендах)

Развитие коммуникативных функций. Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе») способствует её реализации

## **1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Содержание Программы направлено на реализацию следующих **принципов**:

- Концепция о соотношении первичных и вторичных нарушений (Л. С. Выготский);
- учение об общих и специфических закономерностях развития аномальных детей (Л. С. Выготский, Н. Н. Малофеев);
- концепция о соотношении мышления и речи (Л. С. Выготский, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия, Ж. Пиаже и др.);
- концепция о целостности языка как системы и роли речи в психическом развитии ребенка (В. М. Солнцев);
- концепция о соотношении элементарных и высших психических функций в процессе развития ребенка (Л. С. Выготский, А. Р. Лурия);
- современные представления о структуре речевого дефекта (Р. И. Лалаева, Е. М. Мастюкова, Е. Ф. Собонович, Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина и др.);
- Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с речевой патологией и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме. Кроме того,
- Программа имеет в своей основе следующие принципы:
- принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;
- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;

- принципы интеграции усилий специалистов;
- принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;
- принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала;
- принцип постепенности подачи учебного материала;
- принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп во всех пяти образовательных областях;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода.

В рамках данных принципов ребенок рассматривается как субъект образовательной деятельности. Мы создаем условия, и ребенок взаимодействует с ними в окружающей действительности, в основе которых лежат постепенность, пошаговая технология, позволяющие объединять детей в подгруппы по образовательным маршрутам, с учётом определенных показателей здоровья

### **1.3 Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизического развития детей.**

#### **Возрастные особенности детей от 3-4 лет.**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество

норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### **Возрастные особенности детей от 4-5 лет.**

У ребенка еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но, т.к. его внимание неустойчиво, он часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другой. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой сложной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в сложности, он не добивается завершения. К концу года внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие. И возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, выполнению в соответствии с образцом. Ребенок более осознанно следит за показом движений, выслушивает пояснения, овладевает определенной техникой, выполняет команды. В этом возрасте наиболее активно развиваются, прежде всего, скоростносиловые качества. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой. Процесс автоматизации движений детей с нарушениями речи осуществляется с речевым сопровождением, то есть с проговариванием стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу.

### **Возрастные особенности детей 5 – 7 лет.**

Движения детей старшего дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организовываться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей на третьей ступени обучения большое значение приобретает формирование у них осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их. У детей этого возраста продолжается развитие физических качеств: объем движений сила,

ловкость, выносливость, гибкость, координированность. Формируется осознанная потребность в ежедневной двигательной активности.

### **1.3.1 Значимые психолого-педагогические характеристики воспитанников.**

#### **с тяжелыми нарушениями речи.**

Особые образовательные потребности у детей с тяжелыми нарушениями речи задаются спецификой речевых нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем воспитанникам с речевыми нарушениями:

- для детей с тяжелыми нарушениями речи может понадобиться вспомогательная техника: коммуникационные приспособления (коммуникационные доски, например с рисунками, символами, буквами);
- индивидуализация обучения (дозирование умственной и физической нагрузки);
- применение специальных эффективных средств, методов, технологий, приемов в образовательной и коррекционной – развивающей работе;
- формирование толерантного отношения к детям с речевыми нарушениями сверстников и их родителей;

Организация коррекционно – развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи предполагает учет индивидуальных особенностей и возможностей детей и реализуется через специальные образовательные условия (сочетание образовательных и коррекционных занятий, применения специального оборудования, применение пособий, специальных методов формирования графо-моторных навыков и т.д.).

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое



значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: -Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной

страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

### **Контингент воспитанников**

Обучающиеся 3-7 лет с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи).

### **1.4 Целевые ориентиры освоения**

#### **Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (физическое развитие)**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании
- Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- Соблюдать элементарные правила в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

#### **Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (физическое развитие)**

##### **Ребенок:**

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком;
- бегаёт, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);

- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за с голом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

### **Целевые ориентиры освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (физическое развитие)**

#### **Ребенок:**

- выполняет основные виды движений и упражнения по ело весной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для воспитателей и родителей воспитанников, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

## **1.5 Оценивание качества образовательной деятельности**

### **(Мониторинг)**

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений (далее - педагогическая диагностика развития ребенка). Это профессиональный инструмент педагога, цель которого получение обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе. Педагогическая диагностика основана на методе наблюдения и включает: - педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации; - детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности. Для проведения педагогической диагностики для каждой возрастной группы используется пособие Верещагиной Н.В. («Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3-4 года, 4-5 лет в группе детского сада», («Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 5-6 лет в группе детского сада», («Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 6-7 лет в группе детского сада»). Используются общепринятые критерии развития

детей каждой возрастной группы и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл/уровень, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система педагогической диагностики содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования: «Социальнокоммуникативное развитие», «познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе общеобразовательной, компенсирующей направленности и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания ООПДО. Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, в октябре и апреле. Подробное описание технологии работы с таблицами имеется в альбомах Верещагиной Н.В., которые в свою очередь находятся в каждой возрастной группе ДОУ.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

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

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

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

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

*5 баллов* – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (3 – 4 года)  
 дошкольной образовательной организации  
 на 202\_\_ / 202\_\_ учебный год

**Образовательная область «Физическое развитие»**

№ п/п	ФИО ребенка	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания		Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде		Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого		Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места		Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Выводы (сентябрь) \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Выводы (май) \_\_\_\_\_

Диагностика педагогического процесса в средней группе (4 – 5 лет)

дошкольной образовательной организации

на 202\_\_ / 202\_\_ учебный год

**Образовательная область «Физическое развитие»**

№ п/п	ФИО ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Выводы (сентябрь) \_\_\_\_\_

---



---



---



Выводы(май)

Диагностика педагогического процесса в старшей группе (5 – 6 лет)

дошкольной образовательной организации

на 202\_\_ / 202\_\_ учебный год

**Образовательная область «Физическое развитие»**

№ п/п	ФИО ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться, выполнять повороты в колонне		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Выводы (сентябрь) \_\_\_\_\_

Выводы(Май)

Диагностика педагогического процесса

в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет)

дошкольной образовательной организации

на 202\_\_/202\_\_учебный год

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Воспитатели \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№ п/ п	Ф.И.О. ребенка	Знает принципы здорового образа жизни (двигательная активность, закапывание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Называет атрибуты некоторых видов спорта имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног		Умеет прыгать в длину с места, с прыжка в высоту с прыжка через скакалку		Умеет перестраиваться в 3—4 колонны в 2—3 круга на холм, в 2 шапки после подсчета соблюдаем интервалы в передвижении		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движении паль отбивает и ловит мяч		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)		
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																

6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															
21.															
22.															
23.															
24.															
25.															
26.															
27.															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Выводы (сентябрь) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Выводы (май) \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Программное и содержание работы

#### **Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 3 до 4 лет ( младшая группа)**

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

##### Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводиться утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

##### Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

##### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по

сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). *Ловля* мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя

захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 4 до 5 лет (средняя группа).**

Процесс автоматизации движений детей с нарушениями речи осуществляется с речевым сопровождением, то есть с проговариванием стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Два раза в год проводить физкультурные праздники длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

#### Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### Основные движения.



**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

### Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

## **2.1.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 5 до 6 лет (старшая группа).**

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

#### Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5

секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом пере-ступанием, прыжком.

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

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать

голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **2.1.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей с тяжёлым нарушением речи в возрасте от 6 до 7 лет (подготовительная группа.)**

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Основной формой коррекционно-развивающей работы физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

#### Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

### 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, гимнастическим 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, враспынуто. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** 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 посередине 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 колени, 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) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 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 50-35 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, в длину 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 другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 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.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и 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 (пальцы сжаты в кулаки), 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 в стороны. 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 в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). 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 за опору. 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 игры

**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 и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными 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.

## Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Основной формой коррекционно-развивающей работы физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся массаж, различные виды гимнастик (глазная, для нормализации, корригирующая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения

Комплексно- тематическое планирование (см. приложение 1)

## 2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы

### **Формы работы**

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

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации рабочей программы по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- □ Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;



- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Совместные с родителями занятия.
- Сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей).

А так же:

• **Применение элементов Дистанционного образования.**

Предусмотрено:

- размещение образовательного материала в соответствии с календарно-тематическим планированием работы в соответствующем разделе "Учимся дома" на официальном сайте образовательной организации
  - предоставление заданий согласно тематическому плану, видеозаписи игр, упражнений, занятий, презентации по тематике через электронную почту всем родителям группы с фото и видеоотчётами выполненного или в созданном сообществе в социальных сетях;
  - консультирование по запланированным вопросам и запросу родителей.
- Дистанционные технологии применяются в случае не возможности посещения ребенком спортивных занятий длительное время, а так же если воспитательно-образовательную деятельность невозможно организовать из-за приостановления деятельности ОО в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных и других ситуаций.

### **Принципы физического развития**

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

### **Методы физического развития**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

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

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Социально - коммуникативная» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Познавательная»- активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике
  - Ритм помогает подчинить движения тела определенному темпу.

### **2.3 Поддержка детской инициативы**

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразная по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды, учитывающее индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- Преобладающий демократический стиль общения с детьми; Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д. Эффективные формы поддержки детской инициативы:
  - Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
  - Проектная деятельность;

- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей - дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей.

#### **2.4 Взаимодействие педагога с семьями воспитанников**

Семья и детский сад – это окружение ребенка, его мир. Ребенок дошкольного возраста именно в этой среде черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. Во все времена педагоги работали с семьей воспитанников, ведь цель у нас одна – вырастить детей здоровыми, всесторонне развитыми гармоничными личностями. Чтобы выстроить эффективное общение для педагогов и родителей важно обладать коммуникативными умениями, ориентироваться в проблемах воспитания. Общение будет успешно, если оно содержательно, основано на общих и значимых для обеих сторон темах.

Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и быть успешными. Проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Здоровье дошкольников – одна из ступеней к гармоничному здоровью школьника, затем взрослого человека. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Поэтому состояние здоровья детей становится главной темой в дошкольном образовании.

В образовательных учреждениях реализуются различные формы работы по здоровьесбережению. Привлечение родителей в любом из направлений увеличивает эффективность и результативность работы. В привлечении родителей к совместной работе, к общению и формированию основ здорового образа жизни у дошкольников «эффективным помощником» выступают совместные с родителями занятия. Такие занятия позволяют решить задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

Совместные с родителями физкультурные занятия помогают не только в решении задач, направленных на формирование здорового образа жизни у воспитанников, но и в реализации других направлений общеобразовательной программы дошкольного образования.

**Целью** такой формы работы как совместные занятия с родителями является

создание условий для эффективного взаимодействия родителей и детей с целью приобщения к здоровому образу жизни.

При планировании занятий были поставлены следующие задачи:

- Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребёнком, расширяя диапазон их общения.
- Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной деятельности.
- Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни.
- Обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.
- Содействовать обогащению знаний родителей о физическом воспитании дошкольников.

- Познакомить родителей с элементами техник сохранения и укрепления здоровья, используемыми на физкультурном занятии.

Совместные с родителями занятия:

- Объединяют всех участников образовательного процесса.
- Облегчают прохождение ребенком адаптационного периода.
- Формируют у родителей основы физкультурной грамотности.
- Позволяют эффективно применять здоровьесберегающие технологии.
- Способствуют преодолению стеснения у детей и родителей.
- Способствуют улучшению взаимоотношений родителей между собой.
- Помогают в приобщении родителей и детей к здоровому образу жизни.

### **2.5 Перспективное планирование мероприятий с привлечением родителей**

	<b>9 группа</b>	<b>10 группа</b>	<b>11 группа</b>	<b>12 группа</b>
<b>сентябрь</b>	Флешмоб на улице вмемирный день сердца 29 сентября	Флешмоб на улице вмемирный день сердца 29 сентября	Флешмоб на улице вмемирный день сердца 29 сентября	Флешмоб на улице вмемирный день сердца 29 сентября
<b>октябрь</b>	Конкурс фото «спорт в моей семье»	Конкурс фото «спорт в моей семье»	Конкурс фото «спорт в моей семье»	Конкурс фото «спорт в моей семье»
<b>ноябрь</b>	Консультация «гуляем в любую погоду 1»	Консультация «гуляем в любую погоду 1»	Консультация «гуляем в любую погоду 1»	Консультация «гуляем в любую погоду 1»
<b>декабрь</b>	«Полезные льдинки» ЗОЖ	«Полезные льдинки» ЗОЖ	«Полезные льдинки» ЗОЖ	«Полезные льдинки» ЗОЖ
<b>январь</b>	Зимние забавы на улице	Зимние забавы на улице	Зимние забавы на улице	Зимние забавы на улице
<b>февраль</b>	Праздник «Богатыри»	Праздник «Богатыри»	Праздник «Богатыри»	Праздник «Богатыри»
<b>март</b>	Флешмоб на улице «Солнышко лучистое»	Флешмоб на улице «Солнышко лучистое»	Флешмоб на улице «Солнышко лучистое»	Флешмоб на улице «Солнышко лучистое»
<b>апрель</b>	7 апреля день здоровья изготовление газет ЗОЖ	7 апреля день здоровья изготовление газет ЗОЖ	7 апреля день здоровья изготовление газет ЗОЖ	7 апреля день здоровья изготовление газет ЗОЖ
<b>май</b>	Консультация Играем в любую погоду 2»	Консультация Играем в любую погоду 2»	Консультация Играем в любую погоду 2»	Консультация Играем в любую погоду 2»

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Организация физкультурно-оздоровительной работы.**

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

#### **Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.**

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

#### **3.1 Двигательная активность детей в течении недели**

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
3-4 года	3*15мин	5* -10мин	5*15мин	5*25мин	5*20мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин

### **3.2 Структура физкультурного занятия в физкультурном зале**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### **Продолжительность занятия по физической культуре:**

- 15 минут-младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

#### **Из них вводная часть:**

##### **(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):**

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

##### **(разминка):**

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

##### **Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):\

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

##### **Заключительная часть** (игра малой подвижности):

- 1 мин.- младшая группа
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

### **3.3 Условия реализации программы**

#### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.**

Образовательная среда в ДОУ предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного возраста. Под развивающей предметно-пространственной средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, которое обеспечивает активную жизнедеятельность ребенка, становление его субъективной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

### **3.4 Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды**

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства, физкультурного (спортивного) оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья.
2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность самостоятельной, совместной со сверстниками деятельности. Должны быть также включены предметы для совместной деятельности детей и взрослых.
3. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:
  - Содержательно-насыщенной, развивающей (образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, в том числе техническими, соответствующими игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими игровую, познавательную, двигательную активность);
  - Трансформируемой (возможность изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации и предоставлять достаточное место для двигательной активности);
  - Полифункциональной (возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды);
  - Вариативной (наличие разнообразных игр, оборудования и инвентаря, обеспечивающих свободный выбор и активность детей);
  - Доступной (доступность всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, свободный доступ детей к играм, пособиям, инвентарю, исправность и сохранность оборудования);



- Безопасной (соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования);
- Дидактической (игровые средства могут использоваться как средства обучения детей);
- Здоровьесберегающей (элементы развивающей предметно-пространственной среды могут решать задачи по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами);
- Эстетически-привлекательной.

### **3.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
6. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
12. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
13. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
14. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
15. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
16. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
17. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
18. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.

19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
20. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
22. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
23. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
24. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
25. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
26. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
27. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
28. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
29. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
30. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
31. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
32. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
33. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
34. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
35. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
36. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.
37. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
38. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

## Приложение № 1

### Перспективно-тематическое планирование занятий по физическому развитию на 2024-2025 учебный год.

#### Перспективно-тематическое планирование занятий по физическому развитию в подготовительной к школе группе группы.

	Задачи	Игры малой подвижности	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюден. дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохран. равновесия на повыш. опоре; развиг, точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав, до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебрасывании мяча и пролезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на 2 ногах.</p>	<p>«Вершки и корешки», «Найди и промолчи».</p>	<p>«Кто скорее к флажку?», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару», Проведи мяч», «Круговая лапта», эстафеты.</p>
Октябрь	<p>Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений.</p>	<p>«Вершки и корешки», «Фигуры», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и натка».</p>	<p>«Проведи мяч», «Круговая лапта», «Кто самый меткий?», «Эхо» (мал. подвиж.), «Совушка», «Кто быстрее?» (ведение мяча), «Мяч водящему» (2-3 команды), «Ловкая пара», «Не задень» (2-3 команды), «Охотники и утки», «Дорожка препятствий», «Стоп».</p>

	Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.		
Ноябрь	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодол. препятствий; «змейкой», между предмет, Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешоч. в горизонт, цель; переход по диагонали на другой пролет по гим. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.	«Эхо», «Затейники», «Придумай фигуру».	«Догони пару», «Ловкая пара» (эстафета), «Снайперы», «Горелки», «Передал - садись», «Гонка тачек», «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Загони льдинку», «Догони мяч», «Паутинка» (обруч, ленты).
Декабрь	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преод. препятствий4 «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гимн. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине. в	«Летает – не летает», «Пройди бесшумно», «Затейники».	«Догони пару», «Снайперы», «Горелки», эстафеты, «Ловля обезьян», «Два мороза», «Перемени предмет».

	равновесии.		
Январь	<p>Разучить: ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив. мяча</p> <p>Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движ, переползание по скам., развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкив. от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Повторить: упраж. на равновесие на гим. стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p>	«Что изменилось?».	«Догони пару», «Снайперы» (кегли, мячи), «Точный пас», «Мороз-Красный нос», «Жмурки», «Платочек», эстафеты, «Волк во рву», «Ловишки с ленточкой», «Кто скорее до флажка?».
Февраль	<p>Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе и беге с изменен, направ.; в ползан. по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет.; в пролез, между рейками; в перебрасыв. мяча др. др..</p> <p>Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через</p>	«Эхо», «Кто ушел?».	«Пробеги - не задень», «По местам», «Мяч водящему», «Пожарные на учениях», «Ловишки с мячом», эстафеты, «Охотники и звери», «Ловишка, лови ленту», « Не попадись».

	препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.		
Март	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два стенке. Упра-ть: в сохранении равновесия; в энергии, отталкив. и призем. на полу в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение в движ.); лазание по гим. согнутые ноги; в прыжках; с мячом; ориентировку в обруча на руке и на полу.	«Эхо», «Придумай фигуру», «Стоп».	«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч), «Ведение мяча» (футбол.), «Мяч о стенку», «Быстро по местам», «Тяни в круг», «Жмурки», «Горелки», «Кто быстрее к флажку?».
Апрель	Учить: ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен, направ.; бег с высоким подним. бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертик. цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов, по сигналу; лазание по гим. стенке одноим. способом. Повторить: прыжки с продвиг. вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед.; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение	«Пройди – не задень», «Стоп».	«Кто быстрее соберется?», «Перебрось - поймай», «Передал - садись», «Дни недели», «Ловля обезьян», «Прыгни – присядь», «Охотники и утки», эстафеты.

	<p>равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.</p>		
<p>Май</p>	<p>Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.</p>	<p>«Запрещенное движение».</p>	<p>«Крокодил», «Кто выше прыгнет?», эстафеты, «Лодочник и пассажиры», «Мышеловка», «Прыгни – присядь».</p>

Перспективно-тематическое планирование занятий по физическому развитию в старшей группе.

	Задачи	Игры малой подвижности	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмахом рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспыну, в перебрасывании мяча в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в Прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	<p>«Быстро в колонну», «Пингвин», «Не промахнись» (кегли, меш.), «Поймай мяч» («Собачка»), «Достань до колокольчика», «Проползи», «Не задень», «Ловишки с ленточкой», «Найди свой цвет», «Найди свою пару», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Мышеловка».</p>
Октябрь	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.</p>	<p>«Найди и промолчи», «Эхо», «Летает – не летает».</p>	<p>«На одной ножке по дорожке», «Ловкие ребята» (с мчом), «Перешагни, не задень», «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Защити товарища», «Посади картофель», «Затейники», «Гуси-гуси», «Перелет птиц».</p>



Ноябрь	<p>Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять пролезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p>	<p>«Найди и промолчи», «Угадай по голосу», «Летает – не летает».</p>	<p>«Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке), «Удочка», «Не оставайся на полу», «Пожарные на учениях».</p>
--------	--	--	---

Декабрь	<p>Учить ходьбе по наклон, доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползай, на четвереньках между кеглями, подброс. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворот, в другую сторону.</p>	«Сделай фигуру», «Летает – не летает».	«Пятнашки», «Удочка», «Хитрая лиса», Пас др. другу (шайба, клюшка), «Перебежки», «Пробеги, не задень», «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы», «Скорее до флажка».
Январь	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив, равновесием.</p>	«Найди и промолчи», «Съедобное – не съедобное», «Угадай, что изменилось».	«Мышеловка», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу», «Пожарные на учениях», «Найди свой цвет», «Хитрая лиса», «Совушка», «Медведь и пчелы».
Февраль	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мячей в вертикаль, лазание по гим. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.</p>	«Зима», «Стоп».	«Прыгни – присядь», «Ловкая пара», «Догони мяч» (по кругу), «Мяч через обруч», «С кочки на кочку», «Не оставайся на полу», «Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету»

Март	<p>Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча др. др., в метании в цель, в ходьбе и беге между предмет., с перестроен, в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предмет., по скамейке на ладонях и ступнях, в пролезании под рейку в групп., построен, в 3 колон.</p>	«Угадай по голосу».	«Больная птица», «Переправься по кочкам», «Удочка», «Проползи - не задень», «Мяч ведущему»
Апрель	<p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.</p>	«Сделай фигуру», «Стоп», «Кто ушел».	«Медведь и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Догони мяч», «Пожарные на учениях», «Хитрая лиса», эстафеты.
Май	<p>Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи; в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.</p>	«Что изменилось», «Эхо», «Тише едешь – дальше будешь».	«Проведи мяч» (футбол), «Прокати – не урони» (обруч), «Забрось в кольцо», «Космонавты», эстафеты, «Перемени предмет», «Третий лишний», «Караси и щука».

**Перспективно-тематическое планирование занятий по физическому развитию в средней группе.**

	Задачи	Игры малой подвижности	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, пролезание под шнур в группировке.	«Карлики и великаны», «Пойдем в гости»	«Подарки», «Огуречик, огуречик», «Пробеги тихо», «Найди себе пару»
Октябрь	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в пролезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.	«Найди и промолчи», танцевальные движения	«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусели»

<p>Ноябрь</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами.</p>	<p>«Найдем цыпленка», «Вверх и вниз» (ходьба «в гору» и «с горы»)</p>	<p>«Самолеты», «Быстрее к своему флажку», «Лиса в курятнике», «У ребят подарок»</p>
---------------	---	---	---

Декабрь	<p>Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.</p>	«Где спрятано?», «Не боюсь»	«Трамвай», «Поезд», «Карусели», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»
Январь	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.</p>	«Где спрятано?», «Кто назвал?», танцевальные движения	«Найди себе пару», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Котята и щенята»

Февраль	<p>Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык пролезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.</p>	«Найди и промолчи»	«У медведя во бору», «Воробышки и автомобили», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»
Март	<p>Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.</p>	«Эхо», «Найди котенка», «Возьми флажок»	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»
Апрель	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча</p>	«Стоп», «Угадай по голосу»	«Совушка», «Воробышки и автомобили», «Птички и кошки», «Котята и щенята»

	друг другу.		
Май	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».	«Узнай по голосу», «Ниточка с иголкой», «Ворота», «Найди кота»	«Котята и щенята», «Зайцы и волк», «Подарки», «У медведя во бору»

**Перспективно-тематическое планирование занятий по физическому развитию в младшей группе.**

	Задачи	Игры малой подвижности	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Найди мяч», «Надуй шар» (дыхательные упражнения).	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик».



Октябрь	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	«Угадай, чей голосок?»	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой».
Ноябрь	Закрепить навыки ходьбы и бега по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	«Где спряталось солнышко?», «Тишина»,	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»
Декабрь	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе подоске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.	«Лошадки», «Каравай».	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и кот».

Январь	<p>Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в пролезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.</p>	«Угадай, кто кричит?».	«Кролики», «Трамваи», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой».
Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).</p>	«Угадай, кого спрятали?».	«Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики».
Март	<p>Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через</p>	«Найди грибы», «Возьми флажок».	«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Лягушки», «Наседка и цыплята».

	препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.		
Апрель	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.	«Где цыпленок?», «Пройди тихо», «Где спряталось солнышко?»	«Курочка-хохлатка», «найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль».
Май	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.	«Найди котенка». «Угадай, кто позвал?», «Каравай».	«Мыши в кладовой», «Огуречик, Воробышки и кот».



## Приложение №2

### Расписание занятий на 2024-2025 учебный год

В группах, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>понедельник</b>		9.00- 9.20		9.25- 9.50		10.30- 11.00	9.55- 10.25		11.40- 12.00	
<b>вторник</b>	9.20- 9.35		10.45- 11.15		9.40- 10.05			10.10- 10.40		8.50- 9.15
<b>среда</b>		9.00- 9.20		9.25- 9.50		10.30- 11.00	9.55- 10.25		11.40- 12.00	
<b>пятница</b>	9.20- 9.35		10.45- 11.15		9.40- 10.05			10.10- 10.40		8.50- 9.15

#### Понедельник

15.00-15.30 Индивидуальная работа с детьми имеющими особенности в развитии

#### Вторник

15.00-15.30- Индивидуальная работа с детьми по развитию физических способностей

#### Четверг

9.00-10.30 - Индивидуальная работа с детьми имеющими особенности в развитии

#### Пятница

15.00-15.30- Индивидуальная работа с детьми по развитию физических способностей