

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на Педагогическом Совете № 1
ГБДОУ детский сад № 51
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 51
Приморского района Санкт-Петербурга
Краева С.В. _____
Приказ № 59-Д от 30.08.2024 года

**Рабочая программа
по физической культуре для детей
дошкольного возраста
с тяжелыми нарушениями речи**

на 2024-2025 учебный год

инструктор по физической культуре
Соколовой Е.Е.
(высшая категория)
инструктор по физической культуре
Кирсановой О.А.
(высшая категория)
инструктор по физической культуре
Панченко А.В.
(первая категория)

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1.1. Цели рабочей программы

1.2. Задачи образовательной деятельности

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1.4. Возрастные особенности обучающихся

1.5. Особенности развития детей с ТНР

1.6. Существенные особенности обучающихся с ТНР

1.7. Сроки реализации программы 1 год

1.8. Целевые ориентиры освоения программы

1.9. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (цель, задачи, планируемые результаты)

1.9.1 Физкультурно - оздоровительная работа. оздоровительная программа "Здоровый дошкольник"

1.9.2 Фитбол - гимнастика

1.9.3. Летняя оздоровительная работа

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

2.4. Содержание образовательной деятельности

2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

2.8 Педагогическая диагностика

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса

3.2. Учебный план по реализации рабочей программы ОО «Физическое развитие»

3.3. Материально-техническое обеспечение

3.4. Учебно-методическое обеспечение

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (далее – Программа, рабочая программа) разработана на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №51.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ТНР.

Цели программы достигаются через решение следующих задач:

— содействие охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение равных возможностей для своевременного развития каждого ребенка в период дошкольного детства с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

— создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических, раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка в овладении ценностями физической культуры;

— создание условий для осуществления дифференцированной работы по коррекции нарушений в физическом, психическом и речевом развитии детей с ТНР средствами адаптивной физической культуры;

— осуществление физического воспитания детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

— содействие в формировании личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, физических способностей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

— формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;

— обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Образовательные задачи:

— способствовать формированию сенсорных эталонов;

— способствовать расширению представлений об окружающем мире;

— сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;

— способствовать освоению правил подвижных и элементов спортивных игр;

— способствовать формированию навыка реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;

— сформировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Воспитательные задачи:

— способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;

— формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;

— способствовать формированию самодисциплины;

— формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);

— способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

Развивающие задачи:

— развивать физические способности воспитанников.

Коррекционные задачи:

— развивать координационные способности;

— содействовать коррекции основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);

— развивать кинестетическую и кинетическую основы движений;

— способствовать коррекции отклонений поведения;

— способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, оптико-пространственных представлений);

— способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;

— способствовать развитию эмпатии;

— способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников;

— создавать условия для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

— способствовать коррекции речевых нарушений за счет:

- нормализации неречевых процессов, лежащих в основе речи: темпо-ритмической организации, дыхания, общей и мелкой моторики;

- формирования оптимального для речи типа физиологического дыхания (смешанно-диафрагмального) и на его основе – продолжительного плавного речевого выдоха;

- формирования статической и динамической координации движений, ручной и артикуляционной моторики, мимических движений (в процессе выполнения последовательно и одновременно организованных движений); пространственно-временной организации двигательного акта;
- развития информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Профилактические задачи:

- профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии;
- профилактика эмоциональной отстраненности.

Условия реализации программы:

- коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, способствующая общему развитию ребенка, коррекции нарушений развития;
- организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ТНР;
- создание образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей состояния физического и психического здоровья ребенка и состояния его нервной системы;
- междисциплинарное взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя;
- «поэтапное» пролонгированное освоение программного материала;
- дифференциация требований к коррекционно-образовательному процессу и его результатам в соответствии с физическим и психическим состоянием;
- создание адекватных состоянию ребенка условий прохождения образовательной программы;
- непрерывный мониторинг овладения ребенком требований программы, его развития и состояния здоровья;
- сетевое взаимодействие со сторонними организациями и специалистами, осуществляющими педагогическое и иное воздействие коррекционно-развивающей направленности на воспитанников (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.);
- продуктивное взаимодействие педагогов дошкольной образовательной организации с семьей воспитанников.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Общие дидактические принципы и особенности их применения при реализации программы

Принцип научности предполагает выбор средств, методов, методик и методических приемов адаптивной физической культуры с учетом

современного научного знания о психофизических особенностях детей с ТНР.

Принцип связи теории с практикой. Реализация этого принципа предполагает связь научного знания об окружающей действительности с раскрытием путей его использования в жизни. Первые сведения об окружающем мире любой ребенок получает в процессе предметно-практической деятельности, в дальнейшем педагог обобщает и систематизирует этот опыт, сообщает новые сведения о предметах и явлениях. Приобретенные знания ребенок может использовать как в процессе усвоения новых знаний, так и на практике, за счет чего его деятельность поднимается на новый уровень. Знания, умения и навыки, формируемые на занятиях по ФК, должны быть максимально «прикладными» – реализуемыми в повседневной жизни ребенка или являющимися основой для последующего формирования более сложных умений и навыков.

Принцип активности и сознательности в обучении. Инструктор в процессе занятия создает педагогические условия, побуждающие ребенка с ТНР быть активным участником педагогического процесса. Обучение и воспитание представляют собой двусторонние процессы. С одной стороны – объект обучающего и воспитывающего воздействия – ребенок, которого обучают и воспитывают, а с другой стороны, ребенок сам активно участвует в процессе обучения и чем выше его субъектная активность, тем лучше результат. Снижение уровня субъектной активности, слабость познавательных интересов, не сформированность познавательной мотивации существенно влияют на успешность освоения образовательной программы детьми с ТНР. Педагоги должны знать об этих особенностях и строить воспитательную и образовательную работу, применяя соответствующие методы и приемы, активизирующие и стимулирующие субъектную активность детей.

Принцип доступности предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических и возрастных особенностей контингента, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Учет психофизиологических особенностей детей, уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них, опора на «зону ближайшего развития» соответствует требованиям ФГОС ДО и предполагает выбор образовательного содержания Программы по адаптивной физической культуре повышенной трудности. При этом в равной мере нежелательно облегчать или чрезмерно повышать трудность и темп освоения программного материала.

Принцип последовательности и систематичности. Предлагаемые в содержании Программы физические упражнения, игры, эстафеты, формируемые двигательные умения и навыки следует применять систематически с применением средств АФК и в соответствии с последовательным усложнением задач и повышением требований к обучаемому к их решению по принципу «от простого к сложному». Это будет способствовать росту показателей физического и психического развития и сенсорно-моторных реакций. Учет данного принципа позволяет сформировать у детей целостную систему знаний, умений, навыков. При

разработке программного содержания следует также предусмотреть интеграцию знаний из различных образовательных областей, что позволит сформировать в сознании ребенка целостную картину мира. Образовательная программа строится по линейно-концентрическому и спиралевидному принципам, что позволяет расширять и углублять представления и умения детей на каждом последующем этапе обучения.

Принцип прочности. У детей могут отмечаться трудности в освоении новых и быстрый «распад» усвоенных двигательных действий. В связи с этим возрастает роль повторения и закрепления пройденного при специальной организации практических действий и различных видов деятельности детей. Поэтому в процессе освоения ребенком содержания программы необходимо на каждом этапе обучения добиваться стабильности в воспроизведении им знаний, умений и навыков путем их повторения в частично вариативных условиях, создавая тем самым основу к овладению новым программным материалом.

Принцип наглядности предполагает организацию обучения с опорой на непосредственное восприятие предметов и явлений, при этом важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном сопровождении взрослого как средства актуализации сознания ребенка. Словесное сопровождение является необходимым условием компенсации недостаточности какой-либо сенсорной системы за счет активизации сохранный анализаторной системы. Выбор средств и методов наглядности зависит от характера недостаточности в развитии сенсорной системы, возраста ребенка, этапа коррекционно-развивающей деятельности.

Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию. В процессе реализации программы по адаптивной физической культуре педагог, учитывая личностные особенности детей с ТНР, может подбирать методические рекомендации, методы и методики для каждого ребенка в отдельности, при этом не нарушая общий план и структуру занятия. В условиях групп комбинированной или компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные определенной категории детей. Индивидуальный подход позволяет не исключать из образовательного процесса детей, для которых общепринятые способы коррекционного воздействия оказываются неэффективными.

В работе с детьми ТНР не менее актуален *дифференцированный подход*

в условиях коллективного образовательного процесса, который обусловлен наличием вариативных индивидуально-типологических особенностей даже в рамках одного варианта нарушенного развития. В одной и той же группе могут воспитываться дети как с различными вариантами ТНР, так и с различными особенностями проявления нарушений, с возможными дополнительными недостатками в развитии. Дети могут отличаться между собой по учебно-познавательным возможностям, степени познавательной активности, особенностям поведения. Учитывая наличие в группе однородных по своим характеристикам микро-групп, инструктору ФК нужно для каждой из них дифференцировать содержание и организацию образовательно-коррекционной работы, учитывать темп деятельности, объем и сложность заданий, отбирать методы и приемы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребенка.

Специальные принципы

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими принципами.

Принцип непрерывности адаптивного физического воспитания – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Это обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждой физической способности происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме и психике. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении педагогических требований. Для этого используются более высокие нагрузки, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

Принцип прогрессирования педагогического воздействия – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

Принцип полимодальности и максимальной дифференциации предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка.

Принцип гуманистической направленности отражает признание человека, его жизни, физического, психического, психологического здоровья

высшей общечеловеческой ценностью. Реализация этого принципа предполагает признание прав воспитанника и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью, опорой в обучении и воспитании на его положительные качества, на создание ситуации успеха, психологическую защищенность и создание в образовательной организации эмоциональной комфортной атмосферы.

Принцип целостности педагогического процесса означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, то есть условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.

Принцип социализации и интеграции направляет педагогический процесс на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка; освоение социально-культурного опыта, использование сформированных знаний, умений, навыков в повседневной жизни; активное включение детей в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми и сверстниками.

Принцип интеграции образовательных областей предполагает взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей с целью раскрытия возможностей развития личности ребенка.

Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач. Соблюдение данного принципа требует выхода за рамки реализации актуальных возможностей и преодоления имеющихся у ребенка трудностей. Он предполагает выявление потенциальных возможностей ребенка, построение ближайшего прогноза его развития.

Принцип реализации деятельного подхода в обучении и воспитании ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса в рамках ведущей деятельности дошкольного возраста – игры – и сопутствующих ей продуктивных видов деятельности, творческой и физической активности ребенка, определяющих центральные психические новообразования дошкольного детства.

Принцип развивающего вариативного образования предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей, интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста От 5 до 6 лет

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование её отдельных сторон, уже гораздо менее эффективны.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Более совершенной становится крупная моторика.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

Дети хорошо усваивают названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её.

На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Словарь активно пополняется. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики. Строят игровые и деловые диалоги.

Круг чтения ребёнка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда).

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки.

Происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

В продуктивной деятельности дети могут изобразить задуманное.

Конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов.

От 6 до 7 лет

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой.

Дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта.

В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности.

Дети способны создавать различные постройки.

Характеристика ребенка перед поступлением в школу

Характерная черта старшего дошкольника - устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах, открытость внешнему миру. Ребенок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах детской деятельности - игре, общении, конструировании, рисовании, лепке, в сфере решения элементарных социальных и бытовых задач.

Он активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх, организует их. Способен договариваться, учитывать интересы других, сдерживать свои эмоции. Ребенок проявляет доброжелательное внимание к окружающим, отзывчив к переживаниям другого человека, обладает чувством собственного достоинства, уважает достоинство других. В ходе совместной деятельности обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на интересную для него тему.

Находясь в обществе сверстников в предметно насыщенной среде, ребенок легко выбирает себе род занятий, партнеров и обнаруживает способность к порождению и воплощению разнообразных, сменяющих друг друга замыслов. Способность ребенка к фантазии, воображению особенно выпукло выступает в ролевой и режиссерской игре, которая к концу дошкольного периода характеризуется наличием оригинального замысла, гибкостью развертывания сюжетной линии сообразно условиям и обстоятельствам. Творческие способности детей также проявляются в рисовании, придумывании сказок, танцах, пении. Дети любят фантазировать вслух, играть звуками и словами. Эта способность тесно связана с развитием речи и свидетельствует о возникновении внутреннего плана действия, развитии функции воображения и становлении произвольности предметного действия.

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер.

Волевое начало в действиях ребенка проявляется в продуктивной деятельности, где он обнаруживает способность достигать цели, стараться сделать продукт качественно, переделывать, если не получилось. Произвольность также проявляется в социальном поведении: ребенок может выполнять инструкцию педагога, следовать установленным правилам.

В дошкольном детстве получают развитие познавательные способности ребенка. Он проявляет широкую любознательность, задает вопросы, касающиеся близких и далеких предметов и явлений, интересуется причинно-следственными связями (как? почему? зачем?)» пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Любит наблюдать, экспериментировать, собирать разнообразные коллекции. Проявляет интерес к познавательной литературе, к символическим языкам, графическим схемам, пытается самостоятельно пользоваться ими.

Одновременно с развитием этих качеств повышается компетентность ребенка в разных видах деятельности и в сфере отношений. Компетентность ребенка проявляется не только в том, что он обладает знаниями, умениями, навыками, но и способен принимать на ее основе собственные решения.

1.5. Особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи, значимые для разработки и реализации Программы

Дети с тяжелыми нарушениями речи

Дети с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) представляют собой сложную разнородную группу, характеризующуюся разной степенью и механизмом нарушения речи, временем его возникновения, разнородным уровнем психофизического развития. Это особая категория детей, у которых нарушены все компоненты речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с ТНР относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т. д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Наряду с речевыми нарушениями для детей с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в недостаточной координации сложных двигательных действий, которая проявляется в процессуальной неточности выполнения их отдельных компонентов и согласованности, нарушениях темпа и ритма двигательного действия. Наибольшие трудности для детей с нарушением речи представляет выполнение движений по словесной инструкции.

При реализации образовательной области «Физическое развитие» следует учитывать неоднородность симптомов нарушений двигательной сферы у детей с ТНР. Речевые нарушения могут сопровождаться различными нарушениями двигательной организации деятельности ребенка. Так, проявления общей моторной недостаточности у детей со стертой дизартрией вариативны и качественно неоднородны. У одних детей наблюдается двигательная неловкость, малоподвижность, скованность, замедленность всех движений, иногда с ограничением объема движений одной половины тела. У других – гиперактивность, двигательное беспокойство, быстрый темп движений, наличие лишних движений при выполнении произвольных и непроизвольных двигательных актов (Л.В. Лопатина, О.Г. Приходько). Патология двигательного звена вызывает специфические нарушения

двигательно-моторной организации деятельности.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

– раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации, в том числе с использованием методов и средств физической культуры;

– щадящий, здоровье-сберегающий режим образования и жизнедеятельности дошкольников, включающий адекватные их состоянию здоровья физические нагрузки в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по предупреждению и преодолению нарушений в психомоторной сфере, включая нарушения общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей с ТНР;

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры;

– содействие развитию речи (понимания и говорения), вербальной и невербальной коммуникации на занятиях адаптивной физической культурой;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– применение специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Особые образовательные потребности детей с ТНР требуют создания на занятиях адаптивной физической культурой ряда условий:

- стимуляция речевой активности и потребности ребенка в вербальной коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т. п.);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом, аудио- или видеоформате в соответствии с речевыми возможностями воспитанников;

- четкое, внятное проговаривание инструкций и распоряжений, коротких и ясных по содержанию, обеспечивающих понимание обращенной речи;

- грамотная речь педагога, демонстрирующая нормативные речевые образцы;

- широкое применение наглядных методов и приемов обучения, направленных на активизацию различных дистантных и контактных анализаторных систем (зрительных, слуховых, тактильных и т. п.).

Представленная Программа учитывает основные особенности и целевые ориентиры работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи. При ее реализации используются

средства и методы адаптивной физической культуры.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями физического и психического развития воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Программа направлена на решение задач адаптивной физической культуры в совместной деятельности ребенка с взрослыми и другими детьми, а также его самостоятельной двигательной активности в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

1.7. Существенные особенности обучающихся с ТНР

Контингент воспитанников ДОО состоит из детей:

Сахарный диабет.

Дети с диабетом 1 типа. Это нарушение обмена веществ, при котором в поджелудочной железе вырабатывается слишком мало или вообще не вырабатывается жизненно необходимый гормон инсулин. Инсулин регулирует содержание сахара в крови. Дети нуждаются в ежедневном многократном введении инсулина подкожно. Обычно для этого используется инсулиновая шприц-ручка.

Детям с диабетом необходимо подбирать дозу инсулина в зависимости от количества и состава принимаемой пищи. Чтобы держать этот процесс под контролем, ребёнку несколько раз в день измеряют сахар в крови.

У всех детей с диабетом есть инвалидность.

Без диетотерапии и инсулинотерапии их жизнь невозможна. Необходимо соблюдать баланс хлебных единиц (питание), инсулина и физических нагрузок. Инсулинотерапия — это заместительная терапия и смысл лечения этого заболевания заключается в том, чтобы всё время поддерживать показатели сахара крови в пределах 4,0-8,0 ммоль. При правильном подсчёте данных выше параметров это возможно.

Целиакия — это врожденное хроническое заболевание, при котором происходит неполное расщепление особого белка клейковины злаков (глютена), проявляется непереносимость белка (глютена), содержащего в пшеничной, ржаной, овсяной, ячменной муке и злаках. Мучные изделия из пшеницы, ржи, ячменя, овса не всасываются в кишечнике. В норме слизистая кишечника содержит некий фермент, который расщепляет глютен. У больных целиакией есть врожденное его отсутствие или недостаточность. Все химические реакции, происходящие при целиакии в стенке тонкого кишечника, запускают аутоиммунные механизмы, что проявляется аллергией на муку и злаки. Повреждается слизистая оболочка тонкого кишечника токсическими продуктами обмена и значительно нарушается процесс всасывания жиров и углеводов. Основой лечения целиакии является строгое

соблюдение диеты. Строгое соблюдение диеты при своевременном начале лечения позволяет обеспечить нормальное развитие ребенка. Но требуется пожизненное соблюдение диеты, так как отход от нее не только чреват возможным обострением процесса, но значительно повышает риск развития злокачественных новообразований, в том числе лимфом кишечника.

Пищевая аллергия у детей — это специфические иммунологические реакции и клинические симптомы, возникающие при попадании аллергенов из еды либо при перекрестных воздействиях. Заболевание проявляется дерматологическими (сыпью, кожным зудом), респираторными (заложенностью носа, насморком, чиханием) и гастроинтестинальными признаками (болями в животе, тошнотой и рвотой, неустойчивостью стула). Для диагностики используют кожные прик-тесты, клинические и иммунологические исследования крови, провокационные тесты. Для лечения пищевой аллергии у детей назначают элиминационные диеты, медикаментозную терапию. Сопровождается повышенной чувствительностью организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами. Продукты-аллергены полностью исключаются из рациона детей.

Атопический дерматит - одно из наиболее распространенных кожных заболеваний у детей. Для атопического дерматита характерны наследственная предрасположенность к аллергии, возрастная морфология высыпаний, стадийность развития и склонность к хроническому рецидивирующему течению. Излюбленная локализация: лицо, разгибательные поверхности конечностей, может распространяться на туловище. Характерно: образование корок, сухость кожи, намокание. Детская форма (2–12 лет): кожные высыпания преимущественно на сгибательной поверхности конечностей, на шее, в локтевых и подколенных ямках и на тыле кисти. Характерны гиперемия и отек кожи, лихенификация (утолщение и усиление кожного рисунка), папулы, бляшки, эрозии, трещины, расчесы и корочки. Трещины особенно болезненны на кистях и подошвах. Может отмечаться гиперпигментация век из-за расчесывания, появление характерной складки кожи под глазами под нижним веком (линия Денье-Моргана). Но в любой фазе типичны сухость кожи, кожный зуд, утолщение кожи с усилением кожного рисунка (лихенификация), шелушение, гиперемия и типичные для каждого возраста высыпания. Формируется порочный круг: зуд – расчесы – сыпь – зуд. К обязательным критериям диагноза относятся зуд, хроническое рецидивирующее течение, атопия у самого больного или родственников и типичные по виду и локализации высыпания. Кожа при атопическом дерматите изменена даже вне обострения и на внешне неизмененных участках кожи. Ее структура и водный баланс нарушены. Это диктует необходимость особого ухода за кожей. В первые годы жизни атопический дерматит является следствием пищевой аллергии. Частой причиной являются белки коровьего молока, яйца, злаки, рыба, а также соя. С возрастом ведущая роль пищевой аллергии уменьшается.

В условиях дошкольного учреждения важно учитывать специфические особенности детей с аллергопатологией:

1. Ребенок с аллергическими заболеваниями наблюдается у врача специалиста, практически с рождения.

2. Изменения иммунной системы и повышенная чувствительность к факторам внешней среды приводит к волнообразному течению с частыми обострениями аллергического заболевания.

3. На фоне измененного иммунитета развивается параллельно ряд заболеваний органов носоглотки и желудочно-кишечного тракта.

4. В дошкольном возрасте в аллергопатологии преобладают заболевания желудочно-кишечного тракта, что требует пристального внимания в вопросах индивидуальной диеты.

5. Группа детей с аллергическими заболеваниями имеет как правило низкую иммунную прослойку к ряду инфекционных заболеваний из-за медицинских отводов от профилактических прививок.

Без создания гипоаллергенной среды и сбалансированной гипоаллергенной диеты ребенок, как правило, не может посещать детское дошкольное учреждение.

Бронхиальная астма - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, в котором принимают участие многие клетки и клеточные элементы. Хроническое воспаление обуславливает развитие бронхиальной гиперреактивности, которая приводит к повторяющимся эпизодам свистящих хрипов, одышки, чувства заложенности в груди и кашля, особенно по ночам и ранним утром. Эти эпизоды обычно связаны с распространенной, но изменяющейся по своей выраженности обструкцией дыхательных путей в лёгких, которая часто бывает, обратима либо спонтанна, либо под действием лечения. Причины бронхиальной астмы у детей: наследственность, экологические факторы, питание, моющие средства, микроорганизмы. Большинство аллергенов содержатся в воздухе. Это пыль, пылевые клещи, пыльца, шерсть животных. Дети-аллергики — это дети с нарушенным обменом веществ.

Главной задачей является учет индивидуальных особенностей (потребности воспитанников в диетическом питании), предоставление соответствующего питания ребенку-аллергику (индивидуальное приготовление пищи для нуждающихся в этом по медицинским показаниям детей).

Параллельно у воспитанников ДОО наблюдаются сопутствующие заболевания с нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

Детский сад посещают дети со 2 и 3 группами здоровья, с 1 группой здоровья детей в ДОО нет.

В силу различных хронических заболеваний у детей на протяжении всего дошкольного детства наблюдаются определенные отклонения и сложности в физическом и психическом развитии.

Так дошкольники 4-5 лет в большей степени подвержены заболеваниям из-за несовершенства деятельности внутренних органов, высокого уровня утомляемости, им трудно переключиться с одной деятельности на другую, соответственно доминантой становится процесс возбуждения и как следствие - неустойчивое эмоциональное состояние. Это обуславливается еще и тем, что в ДОО поступают дети преимущественно 3 группы здоровья, имея ряд комплексных диагнозов по соматическому здоровью по следующим нозологическим единицам: аллергология, пульмонология, лорпатологии, кардиология, ортопедия, почечная недостаточность, неврология, логопедия и др.

Чем младше ребенок, тем ярче проявляется прочная связь и зависимость умственного и социального развития от физического состояния и настроения ребенка. У ребенка в периоды рецидивов хронических заболеваний ухудшение здоровья отражается на отношении к окружающему; снижается восприимчивость, притупляется ориентировочная реакция, дети теряют приобретенные умения: речевые, двигательные, социальные.

Хронические заболевания органов и систем у детей, посещающих ДОО, особенно такие как, заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевые аллергии как правило провоцируют задержку физического развития (рост, вес ребенка).

Дошкольники активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Однако, дети, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, аномалии сердца, нарушение сердечного ритма, синдром вегетативной дистонии), заболеваниями органов дыхания часто нуждаются в ограничении двигательной активности. При этом дети не всегда способны контролировать свои движения. Воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям ребенка, оберегать его от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм недостаточно окреп, и они легко подвергаются инфекциям, особенно дети ДОО, имеющие ЛОР-патологии, частые обструктивные бронхиты, бронхиальную астму, а также бронхо-легочную дисплазию, различные последствия оперативного вмешательства в анамнезе. Их верхние дыхательные пути страдают и, так как объем легких ребенка пока небольшой, ребенок вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр, для этого в ДОО систематически проводится аэрофитопр-филактика, а так же целый комплекс компенсирующих мероприятий на группе: во время утренней и бодрящей гимнастики, закаливающих процедур, комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки, дыхательной гимнастики, упражнений на релаксацию во время различных режимных моментах и др.

Эмоциональное развитие ребёнка дошкольного возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребёнку, замедлять данные процессы могут случаи нарушения эмоционально-волевой сферы, патологии центральной нервной системы в анамнезе, с которыми поступают дети в ДОО.

Дети, посещающие ДОО нуждаются в организации своевременной коррекционной помощи с целью физического и психического развития и оздоровления дошкольников. Учитывая, что ребенок большую часть своего активного времени проводит в детском саду, нам необходимо как можно больше подходов к оздоровлению детей, индивидуализации оздоровительных и профилактических мероприятий, основываясь на мониторинге состояния здоровья каждого ребенка.

Значимые для разработки программы особенности развития детей, составляющие контингент воспитанников ДОО:

1. Замедленные темпы развития. У детей с ОВЗ наблюдаются замедленные темпы физического развития и развития всех психических процессов.

2. Сочетание нарушений. Большинство отклонений у детей с ОВЗ при этом являются вторичными нарушениями (множественные сочетающиеся дефекты в развитии). Накопление вторичных отклонений уже в раннем возрасте препятствует дальнейшему развитию ребенка к несовпадению возрастов.

3. Несовпадение возрастов. Очень часто у детей с ОВЗ паспортный возраст не совпадает с возрастом биологическим. Развитие и воспитание таких детей требует разноуровневых образовательных программ.

4. Индивидуальные особенности. Дети с ОВЗ имеют свои индивидуальные особенности и требуют индивидуального подхода и индивидуального образовательного маршрута:

- Индивидуальные особенности речевого развития, обусловленные с нарушениями всех компонентов речи (ТНР), нарушениями процессов формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем (ФНР), недоразвитие произношения отдельных звуков (НПОЗ).

- ослабленный иммунитет (дети ЧБД);
- низкая работоспособность и быстрая утомляемость (астенические симптомо-комплексы);

- негативные психические состояния (утомляемость, психическая напряженность, тревожность, нарушения сна, аппетита), истощение нервной системы, эмоциональная неустойчивость, перепады настроения (синдромы гиперактивности, агрессивности, импульсивности, заторможенности);

- метеозависимость (погодные перепады: температурные, давления, магнитно-частотные);

- сниженная самооценка (нуждающиеся в эмоциональной, стимулирующей, поощрительной, одобряющей поддержке и подпитке);
- снижение умственной работоспособности, повышенная психическая истощаемость, излишняя возбудимость и раздражимость, эмоциональная неустойчивость;
- индивидуальные особенности в питании детей-аллергиков (осуществляется индивидуальное приготовление пищи для нуждающихся в этом по медицинским показаниям воспитанников)

Каждая категория детей с различными психическими, физическими нарушениями в развитии помимо общих закономерностей развития имеет специфические психолого - педагогические особенности, отличающие одну категорию детей от другой, которые необходимо учитывать при определении коррекционной - развивающей работы в интеграционном образовательном пространстве. Поэтому встает необходимость использовать современные технологии коррекционно-педагогической работы и специальные образовательные программы для комплексного сопровождения детей с ОВЗ.

1.8. Срок реализации программы 1 год

- Реализация программы рассчитана на 1 год (2024-2025 учебный год)

1.9. Целевые ориентиры освоения рабочей программы

Результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Освоение воспитанниками с ТНР основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития внутри данных нозологических категорий.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка.

Целевые ориентиры на этапе дошкольного возраста освоения Программы

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с ТНР к 5-6 годам:

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;

- у ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребенок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребенок выполняет требования педагога;
- ребенок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребенок способен разделять отношение других детей к себе и выполнение ролей в игре;
- ребенок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

В период реализации программы дети:

- постепенно узнают и называют (при помощи педагога) разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

В период реализации программы дети осваивают:

- порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д.), повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- элементы спортивных упражнений;
- подвижные игры;
- основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках и в спрыгивании;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ТНР (к 7-8 годам)

По направлению «Физическое развитие»:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы;
- ребенок владеет техникой основных движений;
- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- развиты физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно - моторная координация и чувство ритма;
- ребенок проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

1.9.1. Физкультурно-оздоровительная работа

Для сохранения и укрепления здоровья детей в нашем саду ведётся физкультурно-оздоровительная работа на основе оздоровительной парциальной программы «Здоровый дошкольник», принятая на Педагогическом совете №1 от 31.08.2021, приказ №174-Д от 01.09.2021года.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, создание гипоаллергенной среды, благоприятных условий максимально обеспечивающих полноценное проживание детьми с ОВЗ (детьми с тяжелыми нарушениями речи и с иными ограниченными возможностями здоровья) дошкольного детства в современном обществе, и приобщение детей дошкольного возраста и родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей
- создание развивающей предметно-пространственной среды и гипоаллергенных условий, предусматривающих осуществление профилактических, закалывающих и оздоровительных мероприятий, обеспечивающих комфортное пребывание ребенка в детском саду в соответствии с его индивидуальными особенностями и состоянием здоровья
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности с соблюдением индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся
- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- воспитание здорового дошкольника совместными усилиями детского сада и семьи через информирование родителей о здоровом образе жизни, просвещении, привлечении к совместным мероприятиям, проводимым в ДОУ
- повышение профессионального уровня педагогических и медицинских работников для организации оздоровительной работы и реализации системы лечебно-профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий и процедур, направленных на сохранение и укрепления здоровья детей.
- **Предполагаемый результат:**
 - Снижение заболеваемости и укрепление здоровья обучающихся, стойкая ремиссия.
 - Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
 - Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
 - Сформированные навыки здорового образа жизни.
 - Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

1.9.2. Фитбол-гимнастика

Цель: Совершенствование двигательных способностей и навыков обучающихся при помощи упражнений на фитбол-мяче

Задачи:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
3. Воспитание стойкого интереса к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

1. Получение знаний о физических свойствах мяча, о технике безопасности и самостраховке при выполнении упражнений с мячом, об использовании мяча для укрепления различных групп мышц.
2. Расширение двигательного опыта детей за счет освоения упражнений в балансе с различными положениями на мяче, при выполнении упражнений в партере с использованием мяча, в расслаблении мышц на мяче, выполнении упражнений стретчинга с использованием мяча, умении использовать мяч в самостоятельной деятельности.

1.9.3. План летней оздоровительной работы

Цель: Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы и развития познавательных интересов воспитанников в летний период.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
2. Формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни;
3. Формирование навыков безопасного поведения;
4. Развитие познавательных интересов обучающихся;
5. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы;
6. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей;
7. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия. Оно включает три этапа или ступени, которые соответствуют среднему и старшему дошкольному возрасту.

На первой ступени в работе с детьми средней группы акцентируется внимание на совершенствовании и коррекции основных движений и развитии физических способностей, прежде всего общих и специфических координационных способностей, включая межмышечную координацию, мелкую моторику, статическое и динамическое равновесие и др. Ставятся задачи содействия психическому и речевому развитию, формированию коммуникативных навыков в подвижных играх и игровых упражнениях.

На второй ступени физическое воспитание детей с ТНР старшей и подготовительной групп направлено на обогащение двигательного опыта воспитанников посредством совершенствования навыка основных движений и знакомства с элементами спортивных упражнений и игр, совершенствование механизмов саморегуляции, нормализацию мышечного тонуса, а также стимулирование вербального взаимодействия.

Занятие в спортивном зале в каждой возрастной группе проводится 2 раза в неделю.

Примерная продолжительность занятия по адаптивной физической культуре:

20 мин. – средняя группа;

25 мин. – разновозрастная группа;

25 мин. – старшая группа;

30 мин. – подготовительная к школе группа.

Из них *вводная часть* (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. – средняя группа;

2 мин. – разновозрастная группа;

3 мин. – старшая группа;

4 мин. – подготовительная к школе группа (разминка).

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин. – средняя группа, 15 мин. – разновозрастная группа, 17 мин. – старшая группа, 19 мин. – подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2 мин. – средняя группа;

2 мин. – разновозрастная группа;

2 мин. – старшая группа;

4 мин. – подготовительная к школе группа.

Третье занятие адаптивной физической культурой в неделю проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, который направлен на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой,

организуемой в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре, в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по адаптивной физической культуре учитывается естественное повышение двигательной активности ребенка в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).

Оздоровительно-развивающая «тренировка» (развитие физических способностей, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре). Продолжительность примерно: 18 мин. – средняя группа, 18 мин. – разновозрастная группа, 22 мин. – старшая группа, 26 мин. – подготовительная к школе группа.

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

В соответствии с принципом интеграции образовательных областей Программа предполагает взаимосвязь физического развития с социально-коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической образовательными областями.

Социально-коммуникативное развитие

Развивать опыт совместной игры с взрослыми и сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение отвечать на вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие

Обогащать знания детей о режимах двигательной активности, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие

Обогащать активный словарь на занятиях по адаптивной физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); стимулировать речевое общение в подвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, учить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.3. Задачи образовательной деятельности

Разделы	Задачи
---------	--------

Разделы	Задачи
<p>Работа по формированию начальных представлений о ЗОЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> — знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании – для ног, рук, туловища); — систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; — осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность; — проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приемы релаксации; — проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование навыка ходьбы с перекатом стопы с пятки на носок (ходьба по следам, разной поверхности – песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов); — при отборе содержания занятий обращать внимание на тонизирующий и тренирующий эффект выполнения физических упражнений (физическая нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их); — подбирать содержание физкультурных занятий, упражнений, игр с учетом низких показателей детей в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной

Разделы	Задачи
	<p>систем, нарушения зрения, особенностей нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> — контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т. д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.); — осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей; — включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; — объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого); — учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит; — развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; — побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья; — привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> — создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); — использовать для развития основных движений, их

Разделы	Задачи
	<p>техники и двигательных способностей разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе,</p> <p>— учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность к пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</p> <p>— развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</p> <p>— способствовать развитию координационных способностей путем введения сложно-координированных движений;</p> <p>— совершенствовать качественную сторону движений за счет упражнений на развитие физических способностей ее обеспечивающей;</p> <p>— развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое;</p> <p>— учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из 2-4 движений;</p> <p>— формировать у детей правильную осанку в различных видах движений;</p> <p>— формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</p> <p>— учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</p> <p>— закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>— формировать навыки в разных видах прыжков, акцентируя внимание на формирование следующих элементов: энергичное отталкивание, мягкое приземление с сохранением равновесия;</p> <p>— развивать координацию движений в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, учить</p>

Разделы	Задачи
	<p>взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</p> <p>— учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>— учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>— совершенствовать двигательные навыки и развитие двигательных способностей детей с применением игровых упражнений: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <p>— совершенствовать общую моторику применением корригирующих упражнений для разных мышечных групп;</p> <p>— развивать способности детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>— формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>— стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>— развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения).</p>
<p>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики</p>	<p>— дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</p> <p>— развивать мелкую моторику рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;</p> <p>— развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</p>

Разделы	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> — тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); — развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; — применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; — развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; — развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов; — развивать тонкую моторику с применением «пальчиковой гимнастики»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; — формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; — развивать у детей способность захватывать мелкие или сыпучие материалы указательным типом хватания; учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; — развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; — учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок – топни, а если красный – хлопни в ладоши; в дальнейшем значения сигналов изменяют); — развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.); — учить детей выполнять элементы самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; — учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).

Разделы	Задачи
Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики	<ul style="list-style-type: none"> — содействие развитию дыхательной системы; — обучение диафрагмальному дыханию; — укрепление мышц, обеспечивающих дыхательные акты и артикуляционную моторику.
Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы	<ul style="list-style-type: none"> — развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов психомоторной сферы (слухо-зрительно-моторную координацию, межмышечную координацию, координационную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку); — способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий; — развивать зрительное внимание и зрительное восприятие в различных видах двигательной активности; — формировать у детей выразительность движений посредством психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.; — развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из 4-6 действий; танцевальных движений; — развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; — учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы; — развивать способность детей к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку; — закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное планирование простейших двигательных действий посредством предварительного проговаривания; — развивать у детей способность согласовывать движения в соответствии с заданным темпом и ритмом

Разделы	Задачи
	<p>речевых и неречевых сигналов, речевых высказываний, музыкальным сопровождением;</p> <p>— предлагать задания, направленные на согласование движений с его словесным описанием, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют).</p>

2.4. Содержание образовательной деятельности

Программа по физической культуре носит междисциплинарный характер и нацелена на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают занятия адаптивной физической культурой, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия.

Воспитанники с ТНР представляют собой достаточно разнородную группу детей с точки зрения особенностей физического развития. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений; неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений; снижения скорости и ловкости их выполнения; отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам; нарушения последовательности элементов действия, невыполнении его составных частей; недостаточного самоконтроля при выполнении задания. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной, особенно многоступенчатой, инструкции. Дети с ТНР испытывают трудности при выполнении таких движений, как перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Основным принципом проектирования содержания занятий по физической культуре является дифференциация коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы с детьми ТНР с различным состоянием физического и двигательного развития.

Содержанием занятий по физической культуре являются:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье);
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные и ритмические упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;

— корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;

— дыхательная гимнастика;

— релаксационные упражнения.

В содержание занятий по адаптивной физической культуре также могут входить элементы ритмопластики, стрейтчинг-гимнастики, фитбол-гимнастики, танцевально-игровых программ для старших дошкольников – элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон) и спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на самокате, езда на велосипеде, плавание).

Ходьба и бег – в этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость. Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

— коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);

— коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;

— развитие чувства ритма;

— развитие ориентировки в пространстве;

— развитие быстроты реакции;

— развитие скоростно-силовых качеств;

— укрепление свода стопы;

— укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

— коррекция осанки;

— коррекция расслабления.

Прыжковые упражнения являются средством, развивающим координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет –

прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 4-7-летних –недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание – сложно-координационное двигательное действие, развивает меткость, способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице – шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 6-7 лет – метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Освоение данного двигательного действия дается детям с трудом. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается техника целостного выполнения метания.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед -вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;

— развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 4-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов, с мелким инвентарем: мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят,

объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Одним из компонентов содержания программы является психогимнастика с использованием пантомимических этюдов и игр. Термин «психогимнастика» можно рассматривать как в широком, так и в узком значении. В широком – это курс специальных психо-коррекционных занятий, направленный на формирование и коррекцию различных сторон психики ребенка: познавательных, эмоционально-волевых, эмоционально-личностных. В узком значении – это специальные психо-коррекционные техники, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного способа коммуникации в группе. Использование психорегулирующих и психо-мышечных заданий возможно лишь при условии индивидуального подхода, так как выбор конкретных упражнений, их дозировка и метод объяснения задания, учитывая особенности контингента, продиктован не целью и задачами педагогического процесса, сколько возможностями, клинической картиной и желанием самого ребенка.

Для обеспечения эффективного выполнения данных заданий следует выполнять методические требования:

- упражнения выполняются ребенком самостоятельно;
- после выполнения упражнения спрашиваем ребенка о его ощущениях, стараемся получить от него обратную связь; выполнение данного условия способствует побуждению к самонаблюдению и фиксации ощущений;
- поощрять самостоятельное повторение ребенком упражнений в течение дня.

Рекомендуется набор психогимнастических упражнений и игр чешского психолога Г. Юновой (в модификации М.И. Чистяковой).

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизнедеятельности детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Воспитатели, педагог-психолог, инструктор АФК, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
Занятия адаптивной физической культурой	3 раза в неделю	Инструктор АФК	В течение года
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, контроль – медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный досуг	По плану	Инструктор АФК	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Воспитатели	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно на ООД	Воспитатели, учителя-логопеды, педагоги-психологи	В течение года
Охрана психического здоровья			

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	воспитатели	В течение года
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	По плану	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Лечебно-оздоровительная работа			
Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Диетическая мед/сестра	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Диетическая мед/сестра	В течение года
Организация оздоровления и закаливания			
Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)	

			4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями		5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	В течение дня			
Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п.		до 20	до 25	до 30
Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями		до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половинах дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями		2 раза в день по 1 ч 40 мин. – 2 ч		
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни		3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН			

Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)		5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание и др.), полоскание горла		5-15	5-15	5-15

В дошкольной образовательной организации используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста закаливающие мероприятия всех видов и направленности. Их примерный перечень должен быть скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся реальных условий для проведения закаливающих процедур.

Требования к организации закаливания детей с ТНР:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий на разные участки тела, чередование как по силе, так и длительности воздействия;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Время проведения закаливающих процедур непосредственно связано с возрастом детей и методикой закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур, и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры;
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации, медицинского персонала, инструктора по адаптивной физической культуре, педагогов и родителей.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с работниками детского сада

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и воспитателя

Перед занятием воспитатель отслеживает готовность занимающихся на предмет соответствия спортивной формы установленным гигиеническим

нормам и требованиям техники безопасности. Выстраивает детей в соответствии с порядком построения, определенным инструктором по физической культуре (далее ФК).

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз и прочих активностей, запланированных в рамках ОД. Воспитатель совместно с инструктором ФК интегрирует содержание образовательной области «Физическое развитие» в области:

- «Здоровье» – использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;

- «Социализация» – взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

- «Безопасность» – формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

- «Труд» – помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т. п.;

- «Познание» – активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда.

Взаимодействие инструктора ФК с логопедом направлено на решение следующих задач:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- формирование умения согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать в коллективе;
- повышение уровня развития респираторной системы.

Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и педагога-психолога

Взаимодействие инструктора ФК с педагогом-психологом направлено на решение следующих задач:

- коррекция эмоционально-волевой сферы и поведенческих отклонений;
- определение наиболее актуальных направлений индивидуализации образовательного процесса;
- диагностика уровня психомоторного развития;
- формирование и совершенствование функций саморегуляции;
- развитие самостоятельности;
- профилактика психоэмоционального перенапряжения;

- совершенствование способности к эмпатии;
- коррекция различных форм внимания;
- коррекция процессов планирования и организации деятельности;
- формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- определение физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности детей);
- анализ выписок из медицинских карт для учета индивидуальных показаний и противопоказаний;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников:

- развивает эмоциональную сферу детей;
- активизирует умственную деятельность воспитанников;
- способствует невербальной раскрепощенности;
- способствует развитию координационных способностей;
- способствует обогащению двигательного опыта.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, двигательная активность).

Данная цель достигается посредством:

- стимулирования двигательной активности ребенка посредством совместных подвижных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений, прогулок;

- знакомства родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлечения родителей к активному отдыху с детьми;
- стимулирования заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождения и поддержки семьи в реализации воспитательных воздействий;
- проведения совместных с родителями спортивных мероприятий.

План работы на год по организации взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей

Срок	Форма взаимодействия	Содержание
Сентябрь	Участие в родительском собрании	«Организация физкультурных занятий в детском саду»
Октябрь	Стендовая консультация	«Движение – это жизнь»
Ноябрь	Стендовая консультация	«Зарядка – это весело»
	Совместный праздник с мамами	Праздник, посвященный Дню матери
Декабрь	Стендовая консультация	«Занятия адаптивной физической культурой»
Январь	Стендовая консультация	«Дыхательная гимнастика»
Февраль	Совместный праздник с папами	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества
	Устная консультация	«Как сформировать у ребенка ценности здорового образа жизни»
Март	Консультация (стендовый материал)	«Профилактика и коррекция нарушений осанки»
Апрель	Стендовая консультация	«Подвижные игры на прогулке»

Май	Стендовая консультация	«Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома и на улице»
По обращению	Консультации по физическому воспитанию	

2.8 Педагогическая диагностика

Согласно плану работы педагогическая диагностика обучающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года - в апреле. Цель педагогической диагностики – выявление реального уровня развития ребенка, степень его соответствия возрастным нормам, определение отклонений и недостатков физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования и определения индивидуальных особенностей развития ребенка, а также позволяют наметить и подобрать оптимальное содержание обучения и воспитания, средства и приемы адекватного педагогического воздействия. Так же оценка результатов педагогической диагностики позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень стабильности полученных обучающимися умений и навыков, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже даёт возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области "Физическое развитие".	-Наблюдение -Нормативы по физической культуре (координация движений, быстрота, ловкость, сила)	2 раза в год	2 недели	с15 по 30 сентября с 15 по 29 апреля

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста проводится по 2 направлениям: определение развития физических

качеств и степень сформированности двигательных навыков (по Петренко Н.Л., 2007г.) Для определения развития физических качеств используются тесты: «челночный бег 5*6м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30сек.» Для определения сформированности двигательных навыков: отбивание мяча от пола удобной рукой.

Контрольные тесты и упражнения отобраны из большого количества предлагаемых методик тестирования, простоты и быстроты их проведения, а также с учетом конкретных условий и возможностей нашего учреждения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса

Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников. Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с ТНР характерно наличие факторов, которые могут ограничивать физическое развитие и стремление к повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности в целом. В этой связи образовательный процесс должен быть направлен на «побуждение» к целенаправленной двигательной активности, что выражается на практике в выполнении следующих рекомендаций:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности на занятиях ФК;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- активизировать совместную физическую активность детей (как основу для формирования навыков продуктивного взаимодействия).

Образовательная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Объем 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 объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 ч в день).

№	Мероприятия	Группа ДОО	Периодичность	Ответственный
Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физическому воспитанию
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз (с учетом погодных условий)	Инструктор ФК, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, средняя, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор ФК
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели

12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор ФК
-----	--	----------------------	-----------------	---------------

3.2. Учебный план по реализации рабочей программы ОО «Физическое развитие»

	старшая группа			подготовительная группа		
	Количество занятий в рамках образовательной деятельности					
Образовательная область «Физическое развитие»	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми					
- занятие по адаптивной физической культуре	3	12	108	3	12	108
- физкультурный досуг		2	18		2	18
- праздники			3			3

3.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы подобрано в соответствии с:

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

– Правилами пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и особенностям развития детей.

Занятия по физической культуре проходят в физкультурном зале, который оснащен спортивным оборудованием и инвентарем.

Материально-техническое оснащение физкультурного зала

Название	Количество (шт.)
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
канаты	2
ребристые дорожки	4
мишени напольные вертикальные озвученные	2
мишени навесные озвученные	2
веревка (2 × 2,5м)	2
«воротики» (h 32 – 3шт., h 60 – 4 шт.)	7
флажки цветные	30
кегли	36
обручи пластмассовые Ø 50 см	15
обручи пластмассовые Ø 70 см	5
обручи пластмассовые Ø 90 см	5
ленточки 50см на кольце	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки пластмассовые	15
мячи резиновые Ø 20см	15
мячи резиновые Ø 12см	15
мячи резиновые Ø 8см (н – 40, с – 16)	15
фитбол-мячи	15
мячи пластмассовые	100
гантели пластмассовые	15
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	15
магнитофон	1
«Труба»	2
CD-диски	фонотека

мячи массажные	15
кольца массажные	15
ориентиры «кочки»	20
ориентиры «листки»	20

3.3. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ, учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель,

маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивающих свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

3.4. Учебно-методическое обеспечение

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;
- Перспективные планы. Конспекты занятий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детский сад №51 Приморского района Санкт–Петербурга.
2. Оздоровительная парциальная программа «Здоровый дошкольник», принята на Педагогическом Совете №1 от 30.08.2021г, утверждена приказом №174 - Д от 01.09.2021 года.
3. Бордовская Е.В., Вечканова И.Г., Генералова Р.Н. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно-развивающей среде: программно-методический комплекс / под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб.: Каро, 2006.
4. Голубева Г.Г. Преодоление нарушений звуко-слоговой структуры слова у дошкольников. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016.
6. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии. – СПб.: Каро, 2008.
7. Лебедева И.Н. Развитие связной речи дошкольников. Обучение рассказыванию по картине. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2009.
8. Майер А.А. Практические материалы по освоению содержания ФГОС в дошкольной образовательной организации (в схемах и таблицах). – М.: Пед. общество России, 2014.
9. Микляева Н.В. Планирование в современном ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
10. Нечаев М., Романова Г. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования. – М.: Перспектива, 2014.
11. Педагогическое взаимодействие в детском саду / под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
12. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах / под ред. М. Верховкиной, А. Атаровой. – СПб.: КАРО, 2014.
13. Разработка адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ: методич. пособие / под общ. ред. Т.А. Овечкиной, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.
14. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
15. Театрализованные игры в коррекционной работе с дошкольниками/ под ред. Л.Б. Баряевой, И.Г. Вечкановой. – СПб.: КАРО, 2009.
16. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
17. Физическая культура в детском саду старшая группа, Л.И. Пензулаева - издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2016

18. Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа , Л.И. Пензулаева - издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2016

Электронные образовательные ресурсы

1. Министерство образования и науки РФ.

URL: <http://минобрнауки.рф>.

2. Российское образование. Федеральный портал.

URL: <http://www.edu.ru/index.php>.

3. ФГОС.

URL: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.21>.

4. Российский общеобразовательный портал.

URL: <http://www.school.edu.ru>.

5. Российское образование. Федеральный образовательный портал.

URL: <http://www.edu.ru>.

Комплексно-тематическое планирование

Сентябрь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную. Обучить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе на носках. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча; в построении в колонну по одному; в равновесии.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин .			
ОРУ	ОРУ без предметов Пензулаева Л. И. стр. 15	ОРУ с мячом Пензулаева Л. И. стр. 19	ОРУ без предметов Пензулаева Л. И. стр. 15	ОРУ с гимнастической палкой Пензулаева Л. И. стр. 25

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
---------------------------------------	---	---	--	--

Подвижные игры

«Ловкие Медвежата»

«Быстро возьми»

«У кого мяч?»

«Мы веселые ребята»

Малоподвижные игры

«Тише едешь - дальше будешь»

«Гуси идут домой»

Спокойная ходьба в колонне по одному

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Подойди не слышно»

Октябрь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
<p>Задачи: Обучить перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; прокатывать мяч одной рукой в заданном направлении; вести мяч одной рукой; повороту по сигналу во время ходьбы. Упражнять в непрерывном беге до минуты. Повторить ходьбу высоко поднимая колени; непрерывный бег до 1,5 минут; переползание через препятствия. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.</p>				
Вводная часть	<p>Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p>			
ОРУ	ОРУ без предметов Пензулаева Л.И. стр. 22	ОРУ с гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр. 25	ОРУ с малым мячом Пензулаева Л. И. стр. 33	ОРУ с обручем Пензулаева Л. И. стр. 36

<p>Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2.Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Перелет птиц», «Не попадись».</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Мышеловка».</p>	<p>«Кошка и мышки».</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>Игра малой подвижности «Хлопки».</p>	<p>«Затейники».</p>

Ноябрь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p>Задачи: повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба, высоко поднимая колени, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба с ускорением и замедлением по сигналу.</p>			
ОРУ	ОРУ с малым мячом Пензулаева Л.И. стр. 39-40	ОРУ без предмета Пензулаева Л. И. стр. 42	ОРУ на гимнастической скамейке Пензулаева Л. И. стр. 46	ОРУ с мячом (большого диаметра) Пензулаева Л. И. стр. 44

Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках.	1. Подпрыгивание на двухногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях. 4. Ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 2. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Мышеловка»	«Удочка»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Затейники»	«Угадай по голосу»	«Я знаю пять»

Декабрь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 25, 26	Занятие № 27, 28	Занятие № 29, 30	Занятие № 31, 32
--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции; в беге между предметами; в прыжках на двух ногах с преодолением препятствий; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки. Обучить ходьбе по наклонной доске; прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед. Повторить ползание на четвереньках между кеглями; подбрасывание и ловля мяча. Развивать ловкость и глазомер.

Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	ОРУ с обручем Пензулаева Л.И. стр. 49	ОРУ с флажками Пензулаева Л.И. стр. 51	ОРУ без предметов Пензулаева Л.И. стр. 53	ОРУ без предметов Пензулаева Л.И. стр. 55-56
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)
	ограниченной площади опоры (20см)	<ol style="list-style-type: none"> 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине) 	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Ловишки с ленточками»	«Ключи»	«Два Мороза»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Найти и промолчи»	«Чистюли»	«Снежная Королева»

Январь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
<p>Задачи: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер; в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Обучить прыжку в длину с места; залезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	ОРУ с кубиком Пензулаева Л.И. стр. 59-60	ОРУ с веревкой(шнуром) Пензулаева Л.П. стр. 61-62	ОРУ с обручем Пензулаева Л.И. стр. 65	ОРУ на гимнастической скамейке Пензулаева Л. И стр. 64
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Метание в цель</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Метание вдаль</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>
Подвижные игры	«В зимнем лесу»	«Совушка»	«Вышибалы»	«Ловишка с мячом»
Малоподвижные игры	«Ладони»	«Отгадай кто ушёл?»	«Бывает – не бывает»	«Почта»

Февраль (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до полутора минут; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным способом и отбивании мяча о землю. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; обучить метанию в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Разучить лазанье на стенку разноименным способом.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба и бег врассыпную; бег до полутора минут в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение из одной колонны в три в движении. Ходьба «Пингвины»; одна нога на носке, другая на пятке.</p>			
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ с большим мячом Пензулаева Л.И. стр. 70	ОРУ на гимнастической скамейке	ОРУ без предметов Пензулаева Л,И стр. 73-74
	Пензулаева Л.И. стр. 68		Пензулаева Л.И. стр. 72	

Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски (6-8 штук, высота до 10см) без паузы. 3.Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2м двумя руками из-за головы; от груди. 4. Бег по гимнастической скамейке.	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). 3. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2.5м 2.Подлезание под палку (шнур). 3.Перешагивание через шнур. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони».	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча в ходьбе.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Сыщик»	«Найди следы зайцев»	Упражнения на дыхание	Упражнения на дыхание

Март (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>			
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			

ОРУ	ОРУ с малым мячом Пензулаева Л.И. стр. 77	ОРУ без предметов Пензулаева Л.И. стр. 79	ОРУ с кубиком Пензулаева Л.И. стр. 81	ОРУ с обручем Пензулаева Л.И. стр. 83-84
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Пролезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Кто быстрее»	Эстафета «Змейка»	«Пятнашки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Пронеси – не урони	Упражнения на дыхание	Упражнения на дыхание	«Фигуры»

Апрель (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Закреплять навыки лазанья на стенку.</p>				

Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой Пензулаева Л. И. стр. 86	ОРУ с короткой скакалкой Пензулаева Л. И. стр. 88	ОРУ с малым мячом Пензулаева Л. И. стр. 90	ОРУ без предметов Пензулаева Л.И стр. 92
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание в даль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Птенчики в гнезде»	«Построй ракету»	Эстафета «Мяч ведущему»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Кто на чем полетит»	«Угадай по голосу»	«Мы – космонавты»	«У кого мяч?»

Май (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 81, 82	Занятие № 83, 84	Занятие № 85, 86	Занятие № 87, 88
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивая навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.			

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	ОРУ без предметов Пензулаева Л.И. стр. 95	ОРУ с флажками Пензулаева Л.И. стр. 96	ОРУ с мячом Пензулаева Л.И. стр. 98	ОРУ с обручем Пензулаева Л.И. стр. 100
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 5. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Гуси - лебеди»	«Не оставайся на полу»	Эстафета «Кто быстрее»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Передай мяч»	«Летучая мышь и мотыльки»	«Найди и промолчи»

Июнь (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

	Занятие № 81, 82	Занятие № 83, 84	Занятие № 85, 86	Занятие № 87, 88
<p>Задачи: Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				

Вводная часть	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнур, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. Перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений. Бег в среднем темпе продолжительность до 1 минуты.			
ОРУ	ОРУ с кеглями Пензулаева Л.И. стр. 103	ОРУ с малым мячом Пензулаева Л. И. стр. 105	ОРУ с рейкой Пензулаева Л.И. стр. 107	ОРУ со скакалкой Пензулаева Л.И. стр. 109
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание шаров в корзину двумя способами: одной рукой снизу и от плеча. 2. Лазанье по лабиринту на спортивной площадке. 3. Игровое упражнение «Мяч по кругу» - передача по кругу из рук в руки; переброска через центрального. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с разбега. 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. 3. Пролезание в обруч боком в группировке. 4. Лазанье под шнур прямо и боком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Не попадись» - прыжки в круг и обратно через мешочек по мере приближения ловишек. 2. «Передал – садись». 3. Метание мешочков в даль правой и левой рукой. 4. Прыжки на правой и левой ноге, между кубиками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну. 3. Прыжки между предметами. 4. «Кто быстрее до обруча» - дети прыгают на двух ногах до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом обратно в свою колонну.
Подвижные игры	«Кто быстрее до кубика»	«Пятнашка»	«Салки»	«Мышеловка»
Малоподвижные игры	«Затейники»	«Кто ушел?»	«Совушка»	«У кого мяч?»

Сентябрь (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятий	Тема	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p>Задачи: Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-ходьба, 20 м -бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три</p>				
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем	ОРУ с мячом	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Подлезание под воротики правым и левым боком 3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние -3 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках ,руки за голову, на середине присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 3. Упражнение «Крокодил».</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки. 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками. 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке. 3. Прыжки с места в длину. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p>	

Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины»
Малоподвижные	«Вершки и корешки»	«Возьми и промолчи»	«Фигуры»	Ходьба в колонне с
игры				дыхательными упражнениями

Октябрь (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Тема	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
Этапы занятия				
<p>Задачи: Учить: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голеней, подскоком, бег до 60 с			
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой

Основные виды движений	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. Полоса препятствий: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое	1. Ходьба по гимн. Скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч Игровые упражнения: 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
	Прыжки из обруча в обруч	животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	покрытие	
Подвижные игры	«Охотники и утки»	Перелётные птицы	Собери грибочки	Эстафета «Кто быстрее»
Малоподвижные игры	«Фигуры»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает – не летает».

Ноябрь (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Тема Этапы занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
-----------------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

<p>Задачи: Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, врассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.</p>				
Вводная часть	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
ОРУ	ОРУ в парах	ОРУ в парах	ОРУ с лентами	ОРУ с лентами
Основные виды движений	1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей 2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.	1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег 4. «Попади в корзину» (1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег. 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами	Игровые упражнения: 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка».
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Перелётные птицы»	«Рыбаки и рыбы»	«Рыбаки и рыбы»

Малоподвижные «Затейники» «Эхо» Дыхательные упражнения Дыхательные упражнения **игры**

Декабрь (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 25, 26	Занятие № 27, 28	Занятие № 29, 30	Занятие № 31, 32
<p>Задачи: Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки</p>					
Вводная часть	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.				
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем	
Основные виды движений	<p>1.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг себя</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<p>1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально)</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p> <p>3. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу</p> <p>4. Упражнение «Крокодил» (расстояние 3м).</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте.</p> <p>2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»)</p>	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Лазание по гимн. стенке</p> <p>2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков</p> <p>3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.</p>	
Подвижные игры	Два мороза	«Охотники и зайцы»	«Наряди ёлочку»	«Два мороза»	

Малоподвижные игры	«Фигуры»	Дыхательные упражнения	«Найди и промолчи»	Дыхательные упражнения
---------------------------	----------	------------------------	--------------------	------------------------

Январь (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
<p>Задачи: Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым.</p>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо.				
ОРУ	ОРУ с малым мячом	ОРУ с большим мячом	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов	

Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание в обруч из положения, стоя на коленях (правой и левой).</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через канат справа, слева.</p> <p>3. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>4. Пролезание в обруч правыми левым боком.</p>
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	Слепим снеговика	В зимнем лесу	У медведя во бору
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают», Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима» Танцевальные движения	«Ловишки»	Дыхательные упражнения

Февраль (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Тема	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
------	---------------------	---------------------	------------------	------------------

Этапы занятия				
----------------------	--	--	--	--

<p>Задачи: Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
ОРУ	ОРУ со скакалкой	ОРУ с гимнастическими палками	ОРУ со скакалкой	ОРУ с гимнастическими палками
Основные виды движений	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. Ходьба по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. Прыжки через длинную скакалку в паре</p>	<p>1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками. 3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно. 4. Прыжки на одной ноге за мячом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок в длину с места 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. 5. Прыжки через 5-6 линий.</p>	<p>Игровые упражнения: 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». Эстафеты: 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель». Спортивный досуг «Защитники Отечества»</p>
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	Эстафеты с мячами	«Охотники и звери»	Эстафеты с мячами и обручами

Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	Упражнения на дыхания
---------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------	-----------------------

Март (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Тема	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
Этапы занятия				
<p>Задачи: Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега.</p>				
Вводная часть	<p>Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.</p>			
ОРУ	ОРУ без предмета	ОРУ без предмета	ОРУ со скакалкой	ОРУ со скакалкой
Основные виды движений	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на</p>	<p>Работа по подгруппам:</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p>Работа по подгруппам: 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом 3. Ходьба боком приставным шагом по канату 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из</p>	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p>

	поясе. 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 4. Прыжок в длину с места	за головы, от себя ноги скрестно 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.	за головы, от себя через шнур (расстояние - 3 м)	
Подвижные игры	«Гори, гори, ясно»	Перелётные птицы	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»

Малоподвижные «Фигура» «Стоп» «Возьми флажок» Самомассаж игры

Апрель (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Тема занятия	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64

<p>Задачи: Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали.</p>				
<p>Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия.</p>				
Вводная часть	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ с обручем	ОРУ с мячом	ОРУ без предметов
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ходьба по наклонной доске 5. Ползание по гимн. скамейке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели».
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и утки»	«Мы – космонавты»	«Ловишки с ленточками»

Малоподвижные игры	«Фигура»	Ритмический танец «Я – ракета»	«Парашют»	«Возьми флажок»
--------------------	----------	--------------------------------	-----------	-----------------

Май (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Тема	Занятие № 65, 66	Занятие № 67, 68	Занятие № 69, 70	Занятие № 71, 72
Этапы занятия				

Задачи: учить прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт.

Вводная часть Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.

ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ без предметов	ОРУ с обручем	ОРУ с гимнастической палкой
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце сойти со скамейки.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p>4. Игровое упражнение «Пас на ходу» - в паре, продвигаясь ходьбой.</p>	<p>Работа по подгруппам:</p> <p>1. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Быстро по местам».</p> <p>4. «Тяни в круг».</p> <p>Эстафеты: 1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень - корзинка».</p>

Подвижные игры	«Мы – победители»	«Прыгни-сядь»	«Совушка»	«Зверолов»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Стоп»	«Возьми флажок»

Июнь (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Тема Этапы занятия	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
<p>Задачи: Обучить пролезать по лабиринту на спортивной площадке. Совершенствовать навыки основных видов движений: ходьба бег, прыжки, равновесие, метание, ползание, лазание. Повторить игровые упражнения. Упражнять в беге вокруг детского садика с перепрыгиванием через предметы. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба по краю площадки в разных направлениях: в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге, крестным шагом, с выпадами, приставным шагом. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия. Обычный бег до двух минут.</p>			
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов	ОРУ с обручем	ОРУ без предметов

Основные виды движений	Пролететь по лабиринту на спортивной площадке. Пройти по бревну. Упражнения на внимание «Воротики», «Быстро по местам». Игра на быстроту: «Догнать соперника»	Игровые упражнения: «Мяч в стенку»; «Ловкие ребята»; «Обведи точно»; «Гол в ворота»; «Сбей предмет»; «Точный пас»; «Быстрый пас»; «Ловко и быстро»; «Пас по кругу»; «Пас в тройке»; «Попади в ворота»	Игровые упражнения: «Прыжки через шишки»; «Прыжки по кругу»; «От дерева к дереву»; «Сильные и ловкие»; «Кто дальше бросит».	Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны»; «Проведи мяч»; «Пас друг другу»; «Передача мяча в колонне»
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Фиуры»	«Вышибалы»	«Лягушки в болоте»
Малоподвижные игры	Самомассаж	«Я знаю пять имен»	Дыхательные упражнения	«Стоп»

2.2. Педагогическая диагностика

Согласно плану работы педагогическая диагностика обучающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года - в апреле. Цель педагогической диагностики – выявление реального уровня развития ребенка, степень его соответствия возрастным нормам, определение отклонений и недостатков физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования и определения индивидуальных особенностей развития ребенка, а также позволяют наметить и подобрать оптимальное содержание обучения и воспитания, средства и приемы адекватного педагогического воздействия. Так же оценка результатов педагогической диагностики позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень стабильности полученных обучающимися умений и навыков, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже даёт возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
--	--	--	---	--

<p>Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области "Физическое развитие".</p>	<p>-Наблюдение - Специальная диагностическая ситуация (Нормативы по физической культуре (координация движений, быстрота, ловкость, сила)</p>	<p>2 раза в год</p>	<p>2 недели</p>	<p>Сентябрь Апрель</p>
---	---	---------------------	-----------------	----------------------------

Комплекс дыхательных упражнений. Старшая группа.

Упражнение № 1. «Дышим по-разному».

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. «Свеча».

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Упражнение № 3. «Упрямая свеча».

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Комплекс дыхательных упражнений.Подготовительная группа.

Упражнение № 1. «Душистая роза».

Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись

Упражнение № 2. «Выдох- вдох».

Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

Упражнение № 3. «Поющие звуки».

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

Упражнение № 4. «Птица».

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс.

Упражнение № 5. «Весёлые шаги».

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

2.5.4. Программа «Здоровый дошкольник»

Для сохранения и укрепления здоровья детей в нашем саду ведется физкультурно – оздоровительная работа.

Целью этой работы является сохранение и укрепление здоровья детей, создание благоприятных условий для приобщения детей дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни. Для этого в саду и в спортивном зале создаются развивающая среда и условия для осуществления закаляющих и оздоровительных мероприятий.

Для эффективной оздоровительной и коррекционной работы на базе ДОО созданы: физкультурный и музыкальный зал, кабинеты логопеда, психолога. С детьми работают: психолог, логопед, инструктор по лечебной физкультуре, инструктор по физическому воспитанию, два музыкальных руководителя.

Оздоровительная работа ДОО строится по двум направлениям:

Профилактическая работа

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации ребенка в детском саду.
2. Соблюдение режима.
3. Соблюдение санитарно-гигиенических условий.
4. Соблюдение ортопедического режима (мебель, ЛФК).
5. Вакцинация.
6. Диета
7. Обеспечение экологической безопасности
8. Работа с семьей
9. Гипоаллергенные условия

Для сохранения здоровья детей в нашем саду ведётся огромная профилактическая работа, которая базируется на данных предварительного исследования состояния физиологических функций организма ребёнка. Профилактические мероприятия направлены на повышение адаптационных резервов организма, сопротивляемости, устранения имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

На каждого вновь прибывшего ребёнка заводится карта индивидуального сопровождения. На каждую группу выдаётся заполненный врачом ДОО лист здоровья для того, чтобы воспитатели соблюдали ортопедический режим, а также сетку для проведения занятий по лечебной физкультуре, физкультурных и музыкальных занятий.

Физкультурно-оздоровительная работа.

1. Лечебная физкультура
2. Занятия по физической культуре
3. Здоровьесберегающие технологии
4. Соблюдение двигательного режима
5. Использование различных видов гимнастики
6. Закаливание
7. Соблюдение психологического климата
8. Музыкальные занятия и ритмопластика
9. Оздоровление через спортивные праздники, дни здоровья, досуги и спортивные развлечения
10. Летняя физкультурно – оздоровительная работа

2.5.5 Содержание плана воспитательной работы по рабочей программе воспитания

Дата	Название мероприятия
5-12 сентября	Неделя ПДД
Октябрь	Осенние старты
4 ноября	«День народного единства» подвижные игры народов мира, России
29 ноября	День Матери
27 января	День снятия блокады Ленинграда
23 февраля	День защитника Отечества
Середина Марта	Минута славы
7 апреля	Всемирный день здоровья
12 апреля	День Космонавтики
9 мая	День Победы
22 мая	Всемирный день дорожной безопасности
27 мая	День рождения города
1 июня	День защиты детей
12 июня	День России
12 августа	День Физкультурника
22 августа	День рождения Флага России (Флешмоб)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996221

Владелец Краевая Светлана Викторовна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025