**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЮГОРКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г | УТВЕРЖДАЮ:Заведующий МАДОУ детский сад комбинированного вида «Югорка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. ОрловаПриказ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по реализации основной образовательной программы**

**дошкольного образования**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

для детей дошкольного возраста (3-8 лет)

**на 2020 /2021 учебный год**

**Инструктор по физической культуре:**

**Рыбалова Ирина Анатольевна**

г. Покачи

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Целевой раздел Программы:**

1.1 Пояснительная записка**:**

1.1.1 Цели и задачи Программы.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.

1.1.3 Возрастные особенности детей от 3 до 8 лет.

1.2 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

**2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Содержание образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.

2.1.1 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 3- 4 лет.

2.1.2 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 4- 5 лет.

2.1.3 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 5- 6 лет.

2.1.4 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 6- 8 лет.

2.2 Содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

2.2.1 Содержание коррекционной работы с детьми с ТНР.

2.2.2 Содержание коррекционной работы с детьми с РАС.

2.2.3 Содержание коррекционной работы с детьми с нарушением слуха.

2.3 Взаимодействие педагогического коллектива.

2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников.

**3. Организационный раздел Программы:**

3.1 Особенности организации работы по физическому воспитанию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы.

3.3 Организация развивающей предметно – пространственной среды.

3.4 Материально – техническое обеспечение программы.

3.5 Методические материалы и средства обучения.

Приложение №1 Годовой план по физической культуре на 2020-2021 учебный год.

Приложение №2 Перспективное планирование ООД по физической культуре на 2020-2021 учебный год.

Приложение №3 Перспективный план коррекционных технологий для работы с детьми с ОВЗ.

Приложение №4 Календарно-тематическое планирование спортивных мероприятий.

Приложение №5 Диагностика физического развития дошкольника.

1. **Целевой раздел**
	1. **Пояснительная записка**

Физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место в организации воспитательно-образовательных отношений. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно-волевых черт личности. Рабочая программа по физической культуре (далее – Программа) является документом, регламентирующим деятельность инструктора по физической культуре.

Программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития физических качеств.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;

- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

- Конвенцией ООН о правах ребенка, в которых декларируются право каждого ребенка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; уважение к личности ребенка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребенка;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Рабочая программа, по развитию детей от 3 до 8 лет **разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ ДСКВ «Югорка»»** с учетом примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Радуга».

**Программа разработана на основе:**

Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 2-3 лет/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.

Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 3-4 лет/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.

Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 5-6 лет/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.

Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми седьмого года жизни/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.

Рабочая программа разработана на период 2020-2021 учебного года.

* + 1. **Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

**- сохранение и укрепление** физического и психического здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни;

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, комфортности организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности.

**Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных НОД, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

* + 1. **Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

У ребенка с 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: - Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки - В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1.Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

2.Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3.Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

4.Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

**1.2 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
* Навыки здорового образа жизни.

**Целевые ориентиры:**

**Вторая младшая группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**2 Содержательный раздел Программы.**

**2.1. Содержание образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.**

Программа обеспечивает физическое развитие детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

1) социально-коммуникативное развитие;

2) познавательное развитие;

3) речевое развитие

4) художественно-эстетическое развитие;

5) физическое развитие

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. 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 о двигательных режимах, 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 физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

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

**2.1.1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 3-4 года.**

Ребенок стремится осваивать различные виды движения: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим; догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы; прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперед (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (веревку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребенка; перелезать через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезать на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезать на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см); бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклоненную корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребенку взрослым с расстояния 1 м не менее трех раз подряд; ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой; кататься на санках с невысокой горки; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; кататься на трехколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

**2.1.2. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 4- 5 лет.**

Ребенок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (веревке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребенка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперед, с разбега через веревку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролета на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперѐд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая ее вперед и назад; кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трехколесном и двухколесном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

**2.1.3. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 5- 6 лет.**

Ребенок может: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голеней назад, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 25 см)с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать

не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м); прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку; кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуелочкой и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

**2.1.4 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» по возрастной группе 6- 8 лет.**

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**2.2 Содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.**

**2.2.1 Содержание коррекционной работы с детьми с ТНР.**

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТНР

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Патология прежде всего проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной.

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Литературный текст лучше запоминается при наличии наглядно – демонстрационного материала (предметов, картинок, игрушек). Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности.

Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность, чувство ущемлённой и неполноценности от сознания своего дефекта.

Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из–за речевых недостатков заметно затруднено общение со сверстниками.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТНР

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с ТНР позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;

- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;

- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

- нарушение ручной моторики;

- общая скованность и замедленность выполнения движений;

- дискоординация движений;

- несформированность функций равновесия;

- недостаточное развитие чувства ритма;

- нарушение ориентировки в пространстве;

- замедленность процесса освоения новых движений;

- нарушение осанки, плоскостопие;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

**МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.**

Задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения детей с тяжёлыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения по следующим разделам:

1. Физическая культура.

2. Представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются:

- в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;

- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);

- в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

- на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.);

- в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;

- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;

- в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;

- в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;

- в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

На первой ступени обучения детей с ТНР задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» тесно связаны с задачами и содержанием логопедической работы и образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В логике построения «Программы» уже на первой ступени образовательная область «Физическое развитие» должна стать основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

**Физическая культура.**

Основной формой организации работы являются занятия физической культурой, обеспечивающие реализацию основных задач, определённых данной программой. Занятия с детьми на первой ступени обучения представляют собой увлекательные игры, удовлетворяющие потребность детей в двигательной активности, доставляющие им удовольствие и радость.

В этот период много внимания уделяется проведению подвижных игр с детьми, которые проводят воспитатели в утреннее и вечернее время (с музыкальным сопровождением в записи или с участием музыкального руководителя) два раза в неделю по подгруппам и индивидуально в зависимости от уровня психофизического развития каждого ребенка. Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуализированы и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года и т. д. Кроме того, во второй половине дня воспитатель организует со всей группой игры, направленные на двигательное развитие детей.

Подвижные игры детей на первой ступени обучения в основном представляют собой бессюжетные игры с правилами, которые не отягощены сложными речевыми инструкциями. На этой ступени обучения в непосредственно образовательной деятельности и в режимные моменты, как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников, широко используются игры с мячами: прыжки на мячах - хопах, перекатывание сенсорных (набивных) мячей, бросание, катание мячей и т. д.

Физкультурное оборудование подбирается и размещается с учетом специфики помещения и участка дошкольного учреждения: в физкультурном зале, музыкально-физкультурном зале, групповой комнате со спальнями и без спален, раздевалке, на физкультурной площадке, групповом участке и т. п. Утренняя зарядка с детьми проходит в групповой комнате, в которой оборудуется место для хранения спортивного инвентаря и полифункциональных игровых модулей, не занимающих много места. Предметно-развивающая среда физкультурного уголка многофункционально используется в течение дня для стимулирования двигательной активности детей. Для младших дошкольников с ТНР она должна содержать игровой элемент, позволяющий ребенку свободно переключаться с двигательной активности на игру и наоборот. Для этого наиболее подходят поли-функциональные игровые мягкие модульные наборы («Гномик», «Радуга» и др.), коврики и сенсорные дорожки (сенсорная дорожка, дорожка «Гофр» со следочками, коврик «Топ- топ», игровая дорожка и др.). Использование полифункционального игрового оборудования определяется задачами интеграции разных видов детской деятельности в процессе коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР.

Применение этого оборудования позволяет развивать и корригировать у детей с ТНР сенсорно-перцептивные и моторные компоненты деятельности:

- зрительно-моторную координацию;

- мышечную выносливость;

- способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку;

- произвольность и осознанность выполняемых действий;

- ориентировку в трехмерном пространстве;

- способность к точному управлению движениями в пространстве, то есть чувство пространства.

Подвижные игры с использованием полифункционального игрового оборудования, помимо образовательной области «Физическое развитие», проводятся в ходе реализации задач образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие, «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие». Игры малой и средней подвижности применяются на логопедических занятиях с детьми. Таким образом, подвижные игры с полифункциональным игровым оборудованием находят широкое комплексное применение в логопедической, общеразвивающей и психологической, работе с детьми с нарушениями речи.

Наряду с общефизическими упражнениями, в работе с детьми с ТНР, исходя из их индивидуально-типологических особенностей, широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные порядковые упражнения под музыку, общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов, которые читает взрослый, простейшие упражнения пальцевой гимнастики.

Следует помнить, что в группах детей с ТНР основной целью коррекционной работы является преодоление речевых нарушений. Поэтому в основе всех форм двигательной деятельности детей лежит принцип «логопедизации», который реализуется в подвижных играх, логоритмических упражнениях, физминутках, спортивно-досуговой деятельности с использованием речевого материала в соответствии с изучаемой лексической темой.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на первой ступени обучения реализуется в разных формах работы, и прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, совместной деятельности детей и взрослых. Для организации работы с детьми по формированию культурно-гигиенических навыков активно используется время, предусмотренное для самостоятельной деятельности детей. В это время взрослые создают различные педагогические ситуации, в которых у детей формируются представления о здоровом образе жизни. При этом педагоги организуют соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Например, для формирования навыков самообслуживания используются разнообразные гигиенические средства: твердое мыло, специальные щеточки для рук, жидкое мыло в удобной упаковке с дозатором и т. п.

Формирование первоначальных культурно-гигиенических навыков и привычек к самообслуживанию на первой ступени обучения детей с ТНР происходит не изолированно, а в тесной связи с другими направлениями коррекционно-образовательной работы. Педагоги проводят с детьми игры с бытовыми предметами-орудиями и отобразительные игры. Например, одни и те же образные игрушки используются как в сюжетно-дидактических играх, так и в играх, формирующих навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки. При развертывании таких игр и формировании у детей соответствующих действий применяются различные игрушки-аналоги: набор для уборки помещений, пылесос, кухонный комбайн, миксер и т. п.

Взрослые стимулируют желание детей в ходе таких игр не только взаимодействовать с игрушками-аналогами, но и называть их, то есть стимулируют речевую активность детей, обогащая их пассивный и активный словарь. В ходе таких игр дети с ТНР уточняют назначение этих предметов, открывая для себя область современных бытовых приборов, постигая правила их применения и целесообразного использования. Это способствует ознакомлению детей с современными бытовыми техническими средствами на игровой основе.

Все режимные моменты в группах планируются с учетом постепенного включения детей с ТНР в процесс целенаправленного формирования культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

На первой ступени обучения взрослые осуществляют совместную деятельность с малыми группами детей (3−4 ребенка) и индивидуально. В формировании культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и в обучении выполнению элементарных трудовых поручений принимают участие все педагоги при ведущей роли воспитателей и их помощников. Другие специалисты (логопед, педагог-психолог) также принимают активное участие в воспитании у детей этих навыков, используя естественные бытовые ситуации, в процессе которых педагоги решают обще-развивающие и коррекционные задачи (педагогические ситуации, различные игры и игровые упражнения).

Успешность в решении задач образовательной области «Физическое развитие», направленных на воспитание у детей с ТНР ценностей здорового образа жизни, в значительной степени зависит от семьи, которая стимулирует желание и потребности ребенка в формировании этих ценностей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ:

– стимулировать появление эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;

– развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве);

– формировать у детей навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);

– развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве);

– формировать способности детей реагировать на изменение положения тела во время перемещения в сухом бассейне, на сенсорных дорожках и ковриках, на мягких модулях (конструкции типа «Горка»);

– обучать детей элементам мышечной релаксации;

– учить детей согласовывать свои действия с действиями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;

– формировать понятия «быстро —медленно», «сильно —слабо», «громко —тихо» в процессе выполнения детьми различных по скоростно- силовым характеристикам упражнений;

– развивать у детей способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;

– учить детей выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, уверенно выполнять физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);

– обучать детей правильному динамическому и статическому дыханию, способствующему стимулированию функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– развивать силу, объем, точность движений;

– развивать способности детей к точному управлению движениями в пространстве в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскости (чувство пространства);

– стимулировать желание детей принимать активное участие в подвижных играх; целенаправленно развивать сенсорно-перцептивные, координационные способности детей;

– учитывать индивидуально-типологические особенности детей при выполнении ими специальных комплексов упражнений, способствующих устранению нарушения развития моторики;

– развивать ручную моторику в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях;

– осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

– создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;

– проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухой бассейн), направленные на улучшение венозного тока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

– снижать повышенное психическое возбуждение детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.** Знакомство детей с оборудованием и материалами для физкультурных занятий. Совместный с детьми выбор наиболее интересного оборудования для игр (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные игры с мячом (с малыми группами детей).

Знакомство детей с физкультурным залом. Совместное с детьми рассматривание и освоение предметной среды физкультурного зала. Организация взаимодействия детей с оборудованием для физкультурных занятий.

Демонстрация детям того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия детей в спортивных досугах старших дошкольников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с детьми старшего возраста (при наличии желания детей). Привлечение к занятиям в физкультурном зале родителей.

**Построения и перестроения.** Построения в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью взрослого). Свободное построение: врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение из колонны в два-три звена по ориентирам (с помощью взрослого, а затем самостоятельно). Повороты, переступая на месте.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), друг за другом, держась за верёвку, между предметами, по дорожке (ширина 20 *см*, длина 2–3 *м*), по извилистой дорожке (ширина 25–30 *см*), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом). Перешагивание через препятствия (высота 10–15 *см*), из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (пуфики, ящики), подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 *см*).

Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения).

Ходьба и бег по дорожке (сенсорной дорожке, игровой дорожке, коврику «Топ-топ», дорожке «Гофр» и др.).

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Перемещение по кругу (хороводные игры).

Ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.).

Ходьба на носках (при необходимости с поддержкой).

Перешагивание через небольшие препятствия (веревку и другие невысокие (5*см*) предметы) с помощью взрослого и самостоятельно.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.** Бег за взрослым (воспитателем, инструктором по физической культуре) и к нему, в разных направлениях, между линиями, между цилиндрами коврика «Топ-топ», между мягкими модулями и т. п. Бег в медленном темпе и на скорость. По мере освоения темповых заданий переход к бегу с ускорением и замедлением (с изменением темпа).

Бег в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.) *(интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие»* —

*раздел «Музыка»).*

Бег на носках (при необходимости с поддержкой).

**Прыжки.** Поскоки на месте на двух ногах, с доставанием предмета, слегка продвигаясь вперед. Перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние 10–30 *см*), прыжки на одной ноге (при необходимости индивидуально, поддерживая ребенка), спрыгивание с предмета.

Прыжки с продвижением вперед (2–3 *м*), из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыжки в длину с места, в высоту с места.

Прыжки на мягких модулях из набора «Веселый зоопарк», для передвижения отталкиваясь ногами от пола и приподнимая туловище (как на лошадке).

Прыжки на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Вини-Пух и т. п.). Подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) со страховкой.

Формирование представлений о цвете (с шариками красного, желтого, зеленого, синего цвета). Поиск игрушек в шариковом бассейне и другие игры.

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития детей с ТНР), бросание мяча друг другу, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча от пола 2–3 раза подряд. Прокатывание мяча в ворота.

Метание мячей малого размера в вертикальную или горизонтальную цель (расстояние 1–1,5 *м*).

Игры на мячах-хопах (фитбол).

Катание сенсорных (набивных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Игры с сенсорными (набивными) мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками по полу, под дугу (ширина 50–60 *см*), друг другу на расстояние 1,5 *м*, между предметами, расположенными в ряд (например, кегли или гимнастические палки); перекидывание мяча (диаметром 20 *см*) двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди ребенка с расстояния 50–80 *см*; бросание мяча (диаметром 20 *см*) на дальность (расстояние 60–100 *см*) в вертикальную цель; упражнения, сидя на сенсорном мяче с удержанием статической позы с опорой ногами на пол (выбор мяча определяется ростом ребенка), руки в стороны или на талии.

Катание колец пирамиды-гиганта (высота 78 *см*, диаметр самого большого кольца 65 *см*) друг другу, по залу и т. п. Катание модуля «Труба» или игровой трубы «Перекати поле» с игрушкой внутри или с кем-то из детей. Катание цилиндров от коврика «Топ-топ» и т. п.

Игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них и т. п.). Игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с шариками из сухого бассейна или малыми массажными мячами. Дети прокатывают шарики, собирают шары (мячи) по цвету и количеству, заданном взрослым, перекладывают шарики (мячи) из одной руки в другую, сжимают и разжимают шарики, поглаживают ладонями шарики в сухом бассейне, достают шарики со дна бассейна и т. д.

**Ползание и лазанье.** Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели, по указательному жесту взрослого, по словесной инструкции взрослого.

Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, вороти-

ками из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»), между ремнями

игровой дорожки.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок» и т. п.). Упражнения в движении на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек на дорожке со следочками и подобных дорожках.

Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.).

Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке (с поддержкой взрослым).

**Подготовка к спортивным играм.** Катание на трехколесном велосипеде по прямой линии, с поворотами, по кругу.

Передвижение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием (со страховкой взрослым).

Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). Передвижение в воде (при наличии бассейна) со страховкой взрослым. Обливание водой (закаливающие процедуры).

**Игры зимой на улице.** Катание на санках кукол (мягких игрушек), друг друга с помощью взрослого, затем катание с небольших горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

Содержание образовательной области «Физическое развитие»,

направленное *на становление представлений о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*, на первой ступени обучения реализуется в разных формах работы, и прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, совместной деятельности детей и взрослых. Для организации работы с детьми по формированию культурно-гигиенических навыков активно используется время, предусмотренное для самостоятельной деятельности детей. В это время взрослые создают различные педагогические ситуации, в которых у детей формируются представления о здоровом образе жизни. При этом педагоги организуют соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Например, для формирования навыков самообслуживания используются разнообразные гигиенические средства: твердое мыло, специальные щеточки для рук, жидкое мыло в удобной упаковке с дозатором и т. п.

Формирование первоначальных культурно-гигиенических навыков и привычек к самообслуживанию на первой ступени обучения детей с ТНР происходит не изолированно, а в тесной связи с другими направлениями коррекционно-образовательной работы. Педагоги проводят с детьми игры с бытовыми предметами-орудиями и отобразительные игры. Например, одни и те же образные игрушки используются как в сюжетно - дидактических играх, так и в играх, формирующих навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки. При развертывании таких игр и формировании у детей соответствующих действий применяются различные игрушки-аналоги: набор для уборки помещений, пылесос, кухонный

комбайн, миксер и т. п. Взрослые стимулируют желание детей в ходе таких игр не только взаимодействовать с игрушками-аналогами, но и называть их, то есть стимулируют речевую активность детей, обогащая их пассивный и активный словарь. В ходе таких игр дети с ТНР уточняют назначение этих предметов, открывая для себя область современных бытовых приборов, постигая правила их применения и целесообразного использования. Это способствует ознакомлению детей с современными бытовыми техническими средствами на игровой основе.

Все режимные моменты в группах планируются с учетом постепенного включения детей с ТНР в процесс целенаправленного формирования культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. На первой ступени обучения взрослые осуществляют совместную деятельность с малыми группами детей (3−4 ребенка) и индивидуально.

В формировании культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и в обучении выполнению элементарных трудовых поручений принимают участие все педагоги при ведущей роли воспитателей и их помощников. Другие специалисты (логопед, педагог-психолог) также принимают активное участие в воспитании у детей этих навыков, используя

естественные бытовые ситуации, в процессе которых педагоги решают общеразвивающие и коррекционные задачи (педагогические ситуации, различные игры и игровые упражнения).

Успешность в решении задач образовательной области «Физическое развитие», направленных на воспитание у детей с ТНР ценностей здорового образа жизни, в значительной степени зависит от семьи, которая стимулирует желание и потребности ребенка в формировании этих ценностей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ:

– учить детей контролировать движения собственного тела (острожно брать предметы со стола, безопасно передвигаться между предметами и др.);

– стимулировать интерес детей и называние ими предметов бытового назначения (одежду, посуду, гигиенические средства и др.), которыми они постоянно пользуются или которые могут наблюдать, используя при этом вербальные и невербальные средства коммуникации (словесные и жестовые);

– формировать представления о воде как важном средстве поддержания чистоты тела и жилища;

– учить детей действовать с предметами домашнего обихода, личной гигиены, выполнять орудийные действия с предметами бытового назначения;

– помогать детям овладевать навыками бытовых действий (вместе со взрослым, по образцу и самостоятельно);

– воспитывать бережливость, аккуратность в процессе действий с предметами гигиены, одеждой, обувью и т. п.;

– воспитывать опрятность, прививать культуру еды (культурно-гигиенические навыки);

– формировать положительное отношение к чистому, опрятному ребенку;

– развивать общую и тонкую моторику, координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную координацию в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи;

– воспитывать у детей умение соблюдать в игре элементарные правила поведения и взаимодействия, учить их нормам гигиены и здорового образа жизни на основе игрового сюжета;

– в совместных играх с образными игрушками учить детей реальным бытовым действиям, используя неречевые и речевые средства общения в процессе игровых действий;

– воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь при выполнении действий по самообслуживанию, умение благодарить друг друга за помощь;

– формировать у детей потребность в общении, учить их использовать речевые и неречевые средства общения в ситуации взаимодействия в играх на темы сохранения здоровья и здорового образа жизни (плохо —хорошо, полезно — вредно для здоровья);

– осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

– создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;

– проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные дорожки, сухой бассейн), упражнения, направленные на улучшение венозного тока и работы сердца, тактильной чувствительности тела, повышение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц

и т. п.;

– учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– снижать повышенное психическое возбуждение детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.

ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Игры и игровые упражнения с незначительной, умеренной и тонизирующей нагрузкой**

*Упражнения в построении, перестроении:* «Делай так: круг-квадрат», «Какой мяч больше», «Кто как передвигается», «Найди свой цвет», «Передача мяча», «Пройди по ребристой доске», «Прячем мишку», «Увидели флажок», «Упражнения в ходьбе», «Ходьба по наклонному мостику», «Ходьба по прямому мостику», «Цветные автомобили».

*Упражнения в ходьбе*: на носках, пятках, прямыми и боковыми приставными шагами (по шнуру, обручу, палке, рейкам), высоко поднимая колени (перешагивая через предметы), в колонне, по кругу, не держась за руки, парами друг за другом и в разном направлении (врассыпную); с выполнением заданий: с остановкой, с приседанием, с поворотами, обходя и перешагивая предметы, «змейкой», по скамье; по низкой рейке гимнастической лестницы, приставным шагом, прижимаясь грудью к рейкам, хватом сверху на уровне плеч; по сенсорной дорожке: обычным шагом, с высоким подниманием коленей и др.

*Упражнения в беге*: «Мыши в кладовой», «Мяч с горки», «Погладь

мишку» и др.

*Упражнения в прыжках, подпрыгивании*: «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Подпрыгни до ладошки» и др.

*Упражнения в лазании, ползании, перелезании, подлезании*: «Мыши в кладовой», «Мяч в ворота», ползание на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них, по прямой не менее 6 м; проползание на четвереньках по скамье (не выше 30 см), подтягиваясь на животе; подлезание под предметы (высотой 40 см), не касаясь руками пола; перелезание

через лежащие на полу предметы с опорой и без опоры на руки; лазание по лестнице-стремянке, гимнастической стенке и др.

*Упражнения в метании, катании, бросании, ловле и передаче предметов, мяча*: «Все дальше и выше», «Катание мячей», «Кто попадет», «Купание в сухом бассейне», «Мяч в ворота», «Мяч с горки», «Передача мяча», «Поезд с арбузами»; катание друг другу мячей, шариков, колечек; прокатывание их между предметами, по прямой, по скамье, с попаданием в цель (расстояние 1,5 м); подбрасывание мячей вверх (невысоко) и ловля их; то же после броска о землю и отскока (два-три раза подряд); бросание предметов в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м) правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди, через шнур (на уровне глаз, постепенно поднимая на расстояние вытянутой руки), из-за головы; бросание предметов вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 2,5–5 м); бросание предметов в вертикальную цель (высота центра мишени 1–1,5 м) и др.

*Игры и упражнения на сохранение равновесия*: ходьба по прямой узкой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; то же по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке; ходьба по ребристой доске; ходьба, наступая на мягкие предметы (цилиндры от коврика «Топ-топ», напольная дорожка «Гусеница», игровая дорожка, сенсорная дорожка, мешочки с ватой, мешочки с песком), балансируя несколько секунд на носках; перешагивание через предметы, лежащие на полу или скамье (высота до 10 см); ходьба и бег с остановкой, приседанием и другими действиями (по сигналу); выполнение «ласточки»; кружение в обе стороны, помахивая платочками, ленточками и т. д.

*Игры и упражнения на развитие координации движений в крупныхмышечных группах*: «Веселая гимнастика», «Купание в сухом бассейне», «Филин», «Шарик» и др.

*Игры и упражнения на развитие координации движений в мелких мышечных группах*: «Бульканье», «Найди мишку в сухом бассейне», «Пальчик о пальчик», «Пирамида», «Поймай бабочку сидя (стоя) в сухом бассейне (сначала двумя руками, затем одной рукой)», «Цветные грибочки», «Чья лошадка быстрее» и др.

*Игры и упражнения на формирование сводов стоп и укрепление их связочно-мышечного аппарата*: «Кач-кач», «Пройди по дорожке ―Гофр» со следочками (по ребристой дорожке)», «Сенсорная дорожка», «Сидячий футбол» и др.

*Подвижные игры*: «Бегите ко мне», «Воробышки и автомобиль», «Воробьи и машина», «Дети и колокольчик», «Добрый зонтик», «Догони меня», «Дождик, дождик — кап-кап-кап!», «Зайка беленький сидит», «Зайка на полянке», «Зайка серый умывается», «Зайцы и волк», «Кто тише?», «Курочка-хохлатка», «Лошаки», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик», «Пoeзд», «Птички в гнездышках», «Птички летают», «Пузырь», «Самолеты», «Солнышко и дождик», «Шар», «Купание» в сухом бассейне» и др.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

*Игры и упражнения на формирование навыков самообслуживания и элементарных трудовых навыков*: «Какую одежду носят девочки?», «Какую одежду носят мальчики?», «Кормим кукол», «Кукла идет в гости», «Кукла идет на прогулку», «Мамин стол», «Моем голышей», «Найди свою метку», «Накроем кастрюли крышками», «Наливаем суп в тарелку», «Наливаем чай в чашки», «Перепутанные картинки», «Поможем кукле», «Стелем куклам постель», «Постель куклы», «Расставим посуду на подносы», «Ремни с рамками (материал М. Монтессори»), «Сервируем стол», «Чистоплотные дети» и др.

*Подвижные игры*: «Бегите ко мне», «Воробышки и автомобиль», «Дети и колокольчик», «Добрый зонтик», «Догони меня», «Дождик, дождик — кап-кап-кап!», «Зайка беленький сидит», «Зайка на полянке», «Зайка серый умывается» и др.

*Двигательные игры-импровизации*: «Бабочки на полянке», «В гостях у ежика», «Ветер, ветер», «Дождик», «Дождь идет», «Зайчики умываются», «Мусорное ведро», «Мы — чистюли», «Мы не скажем, а покажем», «Пальцы и ладонь», «Я грущу и улыбаюсь» и др.

*Театрализованные (отобразительные) игры*: «В гостях у чистоплотных ежей», «В гостях у солнышка», «Собака со щенятами», «Солнышко дарит детям теплые лучики», «Чистюли зайчики и бельчата» и др.

*Ролевые игры*:

«Дочки-матери»: «Завтрак куклы Маши», «Кукла Катя проснулась», «Кукла хочет спать», «Купание малышей-голышей», «Оденем доченьку на прогулку», «Прогулка малышей», «Стирка» и др.

«Семья»: «Большая уборка дома», «Вечер в семье», «День рождения дочки», «Обед в семье», «Помогаем маме стирать белье», «Утро в семье» и др.

«Доктор»: «Кукла Катя заболела», «Мама вызывает врача на дом», «На приеме у врача в поликлинике», «Осмотр врача» и др.

*Обучающие игровые ситуации*: «Выбираем все, что нужно для умывания»; «Моем руки после игр с песком, рисования красками, лепки, аппликации, после туалета и т. п.»; «Моем свои личики и ручки и показываем кукле Ане, как это нужно делать (с использованием потешки)»; «Наши носовые платочки вытирают носики и прячутся в кармашки»; «Помогаем друг другу раздеваться после прогулки, наводим порядок в шкафчиках»; «Помогаем мишке вытирать лапки полотенцем»; «Помогаем раздеваться после прогулки куклам Ане, Ване и друг другу»; «Рассматриваем себя в зеркало: умытый, причесанный, красиво одетый и т. п.»; «Чистим ковер игрушечным пылесосом в кукольном уголке» и др.

**СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.**

Задачи образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения детей с ТНР, так же как и на первой, решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения по следующим разделам:

1.Физическая культура.

2.Представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются:

- в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;

- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);

- в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

- на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.);

- в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;

- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;

- в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;

- в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;

- в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения детей с ТНР также тесно связаны с задачами и содержанием логопедической работы и образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие». В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

**Физическая культура.**

Пятилетние дети способны выполнять равномерные ритмичные движения и произвольно регулировать напряжение и расслабление. Они охотно и многократно повторяют упражнения, следят за своей осанкой при выполнении различных видов ходьбы. Если на первой ступени обучения основное внимание в решении задач образовательной области «Физическое развитие» уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то на второй ступени обучения детей с ТНР главная задача состоит в том, чтобы научить их технически правильно выполнять общеразвивающие движения и совершенствовать их двигательную координацию. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений, содействует не только формованию у детей жизненно важных навыков, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте у ребенка наиболее активно развиваются, прежде всего, скоростно-силовые качества.

В этом возрасте детей уже интересует вопрос, почему надо выполнять так, а не иначе, они понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей, могут многократно повторять упражнения и работать в коллективе, хорошо понимают и выполняют все команды, данные педагогом, более организованы и дисциплинированны. Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста используется повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. Необходимо отметить, что упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха: легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3−4 раза). На этой ступени обучения дети овладевают:

– скоростным бегом: 15−20 м. Пробегание дистанции 2−3 раза в I полугодии и до 4−5 раз — во II полугодии;

– бег на 10−12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа;

– бег на 10−12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Процесс автоматизации движений детей с нарушениями речи осуществляется с речевым сопровождением, то есть с проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса задает их амплитуду и выразительность. Воспитатели и инструктор по физической культуре широко используют в специально организованных занятиях, в режимные моменты подвижные игры для закрепления у детей навыков основных движений. Для этого наиболее полезны игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание (интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Речевое развитие»).

На этой ступени обучения детей активно обучают музыкально-ритмическим движениям, проводят занятия логоритмикой (интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Художественно-эстетическое развитие» — раздел «Музыка», «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра» и др.). Интеграция возможна в освоении детьми с ТНР сенсорных эталонов, в овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, в использовании всех доступных средств общения, прежде всего, речевого, с детьми и взрослыми, речевыми умениями (совместное со взрослым обсуждение движений, вариантов использования различных пособий, выражение своих желаний, оценочных суждений, предложение своих вариантов движений, правил), в отражении в подвижных играх различных образов, в обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, в формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, в расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни (интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие»).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения опирается на уже усвоенные детьми умения и навыки, дополняясь и расширяясь за счет включения нового материала. Таким образом, реализуется принцип концентричности в построении программного содержания работы по данной образовательной области, который обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении.

Основной формой коррекционно-развивающей работы в этот период остаются занятия по физическому воспитанию, которые дополняются различными видами гимнастик (для глаз, для нормализации ЖКТ, адаптационной, корригирующей, остеопатической), закаливающими процедурами, подвижными играми. С детьми проводятся спортивные досуги, праздники и развлечения. Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» воспитатели и инструктор по физической культуре организуют совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей.

На второй ступени обучения продолжается формирование у детей правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и физических упражнений дети учатся соблюдать игровые правила, проявлять самостоятельность, двигательную активность, интерес к подготовке места занятий и последующей уборке его. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке к физкультурным праздникам, стимулируют проявление их творческих способностей в процессе изготовления спортивных атрибутов.

Сохранению и укреплению физического здоровья детей способствует формирование у них потребности в физическом совершенствовании, в поддержании своего здоровья с помощью физических упражнений, занятий спортом.

На второй ступени обучения детей с ТНР особое внимание обращается на обучение их соблюдению правил безопасного поведения в подвижных играх, при обращении со спортивным инвентарем и. п.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие», формирующее представления о ценностях здорового образа жизни, способствующее овладению его элементарными нормами и правилами, на второй ступени обучения, также как и на первой, реализуется в разных формах работы, и прежде всего, в ходе режимных моментов, в совместной деятельности детей и взрослых, направленной на уточнение и закрепление навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков. Именно эти направления работы с детьми являются основополагающими в данном разделе.

Работа с детьми по обучению детей культурно-гигиеническим навыкам и закреплению их проводится во время, предусмотренное для самостоятельной деятельности детей. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни. Формируя и развивая коммуникативные навыки детей с ТНР, совершенствуя средства общения, взрослые побуждают детей к наблюдениям, вызывая стремление следовать положительным примерам, организуют беседы о способах выполнения гигиенических процедур, о необходимости соблюдать режим питания, правила поведения в различных общественных местах. Обучая детей приемам самообслуживания, взрослые используют естественные бытовые и специально создаваемые образовательные ситуации, игры, игровые упражнения, чтение художественной литературы, просмотр иллюстративного материала, видеоматериалов. В процессе этой работы педагоги и психологи решают общеразвивающие и коррекционные задачи.

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни происходит в системе гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических мероприятий, направленных на охрану здоровья и профилактику его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей. Психолого-педагогическая работа в этом направлении включает в себя воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, что осуществляется в процессе общения детей со взрослыми и сверстниками. В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду.

На второй ступени обучения ребенка с речевыми нарушениями необходимо стимулировать к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к выполнению процедур личной гигиены, к их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этом возрасте ребенок становится особенно активным в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов. Формирование культурно-гигиенических навыков и привычек к самообслуживанию на второй ступени обучения детей с ТНР происходит в тесной связи с другими направлениями коррекционно-образовательной работы. Большое значение при этом имеет его взаимосвязь с содержанием логопедических занятий и различных образовательных областей.

Для решения задач образовательной области «Физическое развитие» в разделе «Представления о здоровом образе жизни и гигиене» на этой ступени обучения детей с ТНР особое значение имеет формирование у них представлений о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые знакомят детей на доступном для них уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям первые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию, предлагаемую взрослым, о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в разделе «Представления о здоровом образе жизни» интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» (раздел «Безопасное поведение в быту, социуме, природе») в плане формирования у детей представлений об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети с ТНР усвоили речевые и неречевые образцы того, как надо звать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах нездоровья. Все представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения формируются последовательно-параллельно и многократно повторяются, расширяются и уточняются с использованием различного игрового оборудования. При этом происходит перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, а соблюдение правил здоровьесберегающего и безопасного поведения — во взаимодействие со сверстниками. Взрослые создают условия для совместной игровой деятельности с детьми с речевыми нарушениями. Наиболее успешно это осуществляется в ходе совместных со взрослым, а затем и самостоятельных сюжетно-ролевых игр, например, «Поликлиника», «Больница», «Аптека» (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие»). Очень важно организовать предметно-развивающую среду для ознакомления детей с правилами здоровьесбережения и безопасности. Такие игры можно успешно проводить, используя детский игровой комплект «Азбука здоровья и гигиены» — полифункциональный игровой набор, отражающий многообразные стороны здоровьесберегающего поведения и правил безопасности.

Важным аспектом при формировании представлений детей о здоровом образе жизни является знакомство их со знаками безопасности и с ситуациями, которые они регламентируют. Дети должны иметь представление о разных общеупотребительных знаках безопасности: информационных, предупреждающих, запрещающих (интеграция с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»).

В обучении детей здоровому образу жизни принимают участие педагоги, психологи и другие специалисты. Важную роль в этом процессе играют родители, которые активно обучают детей навыкам гигиены и основам здорового образа жизни, показывая это, прежде всего, на своем примере.

Для реализации программных задач взрослым потребуется методический и иллюстративный материал, а также соответствующее игровое оборудование. Еще раз обратим внимание на детский игровой комплект «Азбука здоровья и гигиены». Он интересен по содержанию, занимателен по форме, ориентирован на детей дошкольного и младшего школьного возраста, компактен и удобен в эксплуатации. Игровой комплект позволяет сформировать у детей представления о навыках личной гигиены, о труде медицинских работников, о знаках безопасности, о профилактике здоровья и физическом совершенствовании человека. В играх с «Азбукой здоровья и гигиены» развивается внимание, память, мышление, эмоциональная сфера детей, речь, сенсорно-перцептивные и координационные способности. В разнообразных видах двигательной деятельности дети учатся соблюдать игровые правила. Они берут на себя разные игровые роли, моделируя работу медицинских работников, инструкторов по физической культуре, тренеров, тех, кто следит за своим здоровьем, тех, кто заболел (интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»).

Детский игровой комплект многофункционален и позволяет проводить занятия с детьми, интегрирующие разные виды детской деятельности. Играя с комплектом, дети учатся отделять игровые ситуации от реальных, возникающих во время болезни, различать поведение тех, кто лечит и кто лечится и т. п. Общие и специфические задачи при использовании комплекта «Азбука здоровья и гигиены» решаются с учетом возрастных особенностей детей и знаний, которыми они уже владеют.

Формирование у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни осуществляется комплексно, что предполагает:

-постановку и решение различных воспитательно-образовательных, коррекционно-развивающих задач с учетом возраста и сенсомоторного развития детей с нарушением речи;

- создание соответствующей предметно-развивающей среды;

-организацию обучающих игр, исходя из окружающих условий жизни детей (город, поселок, село, микрорайон), бытовой среды дома и образовательной организации.

Результативность формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и здоровье оценивается не столько по приобретаемым детьми вербальным знаниям, сколько по скорости и легкости их усвоения, овладению приемами мыслительной и двигательной деятельности.

Для успешной реализации задач образовательной области «Физическое развитие» важно расширять взаимодействие с семьями детей, обращая внимание родителей на необходимость активного стимулирования желаний и потребностей детей в формировании навыков здоровьесберегающего поведения.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ:

- способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;

- развивать у детей представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;

- формировать у детей умения элементарно по вопросам взрослого описывать свое самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;

- закреплять умения детей самостоятельно и правильно умываться, мыть руки, самостоятельно следить за своим внешним видом, соблюдать культуру поведения за столом, самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за вещами личного пользования;

- формировать у детей потребность и умение выполнять утреннюю гимнастику, различные закаливающие процедуры с незначительной помощью взрослого или самостоятельно;

- закреплять навыки орудийных действий детей в процессе самообслуживания;

- расширять представления детей о воде как важном средстве поддержания чистоты тела и жилища;

- формировать положительное отношение к чистому, опрятному ребенку;

- развивать общую и тонкую моторику, координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную координацию в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи;

- воспитывать у детей умение соблюдать в игре элементарные правила поведения и взаимодействия, соответствующие нормам гигиены и здорового образа жизни (на основе игрового сюжета);

- воспитывать у детей доброжелательное отношение, стремление помочь друг к другу при выполнении процессов самообслуживания (причесывание, раздевание и одевание), умение благодарить друг друга за помощь;

- формировать у детей потребность в общении, учить их использовать речевые средства общения в игровых ситуациях (плохо — хорошо, полезно — вредно для здоровья, опрятно — неопрятно);

- поощрять желание детей самостоятельно играть в сюжетно-ролевые игры, отражающие ситуации, в которых нужно проявлять культурно-гигиенические умения, умение вести себя при возникновения болезненных состояний;

- учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия на вербальном и невербальном уровнях: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации о процессах самообслуживания, гигиенических и лечебных процедур;

- продолжать формировать у детей представления о безопасном образе жизни: о правилах поведения на улице, о правилах пожарной безопасности, о здоровом образе жизни, о поведении в быту с последующим выделением наиболее значимых ситуаций и объектов;

- продолжать знакомить детей с оборудованием и материалами, необходимыми для игр (сюжетно-ролевые игры с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены»): реальными и отраженными в знаках (знаки информационные, предупреждающие и запрещающие (по три-четыре знака);

- стимулировать желание детей отражать свой опыт самообслуживания, безопасного поведения в доме, в природе и на улице в различных играх и игровых ситуациях; по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно (вместе с педагогом с помощью комментированного рисования) вспоминать реальную ситуацию, в которой требовалось применить те или иные навыки;

- осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

- создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и коррекции физических недостатков ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;

- проводить игровые закаливающие процедуры, направленные на улучшение венозного тока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, повышения силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

- продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- снижать повышенное психическое возбуждение у гиперактивных детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Раздевание и одевание.** Привлечение внимания детей к внешнему виду — своему и других детей: глядя на себя в зеркало, глядя друг на друга, на взрослого; показывать и называть одежду (на себе, в шкафчике, разложенную на стуле); по словесной просьбе взрослого или самостоятельно устранять непорядок в одежде.

Игры, в которых требуется снять или надеть одежду в определенном порядке, по словесной инструкции взрослого, с опорой на последовательные картинки и пиктограммы.

Расстегивание и застегивание «липучек», пуговиц, молний, упражнения со шнуровками (с незначительной помощью взрослого и самостоятельно). Упражнения с Монтессори-материалами, игры с дидактической черепахой (чехлы «Укрась полянку», «Умелые ручки») и др. *(интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Труд» и др.)*

**Формирование культурно-гигиенических навыков.** Самостоятельное подворачивание рукавов одежды перед умыванием, при необходимости обращаясь за помощью к взрослому и другим детям.

Самостоятельное умывание лица и мытье рук в определенной последовательности. Использование предметов личной гигиены в процессе умывания и мытья рук (твердое мыло, жидкое мыло во флаконе с дозатором, полотенце).

Мытье рук после прогулки, туалета, перед едой и т. д.

Самостоятельное причесывание волос с использованием предметов личной гигиены. В случае необходимости словесное обращение за помощью друг к другу или к взрослому во время причесывания. Обращение внимание на особенности прически и ухода за ней.

Использование носового платка и умение хранить его (убирать в карман одежды или в специальную сумочку-кошелек).

Использование салфетки, носового платка при слюнотечении.

Чистка зубов. Полоскание рта после еды.

Пользование туалетом и средствами гигиены.

**Прием пищи.** Правила поведения во время еды. Использование приборов во время еды и средств личной гигиены после нее *(интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Представления о мире людей и рукотворных материалах»).*

**Предметно-практическая, игровая и речевая деятельность по основам здорового образа жизни.** Игровые упражнения на детской сенсорной дорожке, дорожке «Гофр» со следочками, дидактической змейке, на сенсорном (набивном) мяче и другом полифункциональном оборудовании, направленные на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики

(кинезиотерапевтические процедуры), уточнение и расширение способов практических действий, сформированных на первой ступени обучения*(интеграция с разделом «Физическая культура»).*

Разнообразные игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с шариками из сухого бассейна или массажными мячами, шишками и другими тренажерами для рук (см. первую ступень обучения) *(интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Социально- коммуникативное развитие» — раздел «Игра»).*

Чтение детям литературных произведений (сказки, рассказы, стихотворения), разучивание с детьми стихотворений о здоровье, о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях, приводящих к болезни и т. п. С помощью персонажей пальчикового, настольного, перчаточного театра, кукол бибабо, серий картинок, наглядных моделей, символических средств рассказывание (совместно дети со взрослым, дети самостоятельно) сказок, коротких рассказов и историй, используя иллюстративный план и элементы эйдо-рацио-мнемотехники о здоровом образе жизни и сохранении здоровья, о труде медицинских работников и т. п. (см. раздел «Литературный материал») *(интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Речевое развитие»).*

Вместе с детьми разыгрывание по ролям литературных произведений в театрализованных играх (режиссерских и играх-драматизациях с использованием детского игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены», различных кукол для режиссерских игр и др.).

Настольно-печатные игры по тематике здоровьесбережения (см. перечень игр в организационном разделе) *(интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие»— раздел «Игра»).*

ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Игры и игровые упражнения с незначительной, умеренной и тонизирующей нагрузкой**

*Упражнения в ходьбе, построении, перестроении*: «Автомобили и пешеходы», «Веселая гимнастика», «Идем по сенсорной тропе», «Петушок», «Умей слушать», «Ходим в шляпах в гости» и др.

*Упражнения в беге*: «Букет», «Волк», «Мячи разные несем», «Рыбаки и рыбки».

*Упражнения в прыжках, подпрыгивании*: «Лесная сказка», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Спрыгни в кружок» и др.

*Упражнения в лазании, ползании, перелезании, подлезании*: «Кто выше?», «Между булавами», «Мыши в кладовой», «Самый ловкий» и др.

*Упражнения в метании, бросании, ловле и передаче предметов, мяча*: «Воздушный шар», «Догони мяч», «Играем в мяч, сидя», «Метание мешочков», «Мяч ведущему», «Попади мешочком в цель», «Прокати мяч в ворота» и др.

*Игры и упражнения на развитие координации движений в крупных мышечных группах*: «Веселая гимнастика», «Веселая стирка», «Обручи», «Приглашение», «Пройди, не задень ворота» и др.

*Игры и упражнения на развитие координации движений в мелких мышечных группах*: «Бегущий человечек», «Болото», «Бутончик», «Веселые маляры», «Выгладим пеленки для сестры Аленки», «Дружба», «Кошки-мышки», «Кто кого победит», «Кулачки», «Лакомка», «Мышка чистюля», «Ножницы», «Пальчики здороваются», «Скакалка», «Солнышко», «Строители», «Углы», «Футбол», «Швейная машина» и др.

*Игры и упражнения на формирование сводов стоп и укрепление их связочно-мышечного аппарата*: «Играем в мяч сидя», «Кач-кач», «Птички», «Сидя по-турецки» и др.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

*Обучающие игровые ситуации*: «Гимнастика для глаз», «Гимнастика для рук (с использованием элементарных мудр)28, «Греем еду в микроволновой печи (игрушечной), «Есть ли непорядок в моей одежде?», «Какая посуда нужна для нашего обеда?», «Рассматриваем себя и других детей в зеркало: умытый, причесанный, красиво одетый и т. п.», «Рассмотрим под лупой наши ногти», «Чтобы волосы были здоровыми» и т. п.

*Игры и игровые упражнения на формирование навыков самообслуживания и элементарных трудовых навыков*: с игровым модулем «Дидактическая черепаха» (чехол «Умелые ручки»: «Заплети косички девочке», «Посмотри, что в мешочках», «Расстегни (застегни) пуговки на

платье», «Собери портфель» и др.), «Наливаем чай в чашки», «Наш дюбимый Чистомой» (из игрового комплекта» Азбука здоровья и гигиены»),«Разложим посуду на подносы», «Ремни с рамками» (материал М. Монтессори»), «Сервируем стол», «Учимся застегивать, завязывать»

(упражнения с рамками по типу рамок М. Монтессори),«Чистоплотные дети»и др.

*Игры для коррекции нарушений движений артикуляторного аппарата, нарушений дыхательной и голосовой функции*: «Аня поет», «Бабочка летит», «Больной пальчик», «В лесу», «Вода кипит», «Вопрос — ответ», «Воробышки», «Ворона», «Высоко — низко», «Горячий чай», «Гром»», «Снежинки», «Сова», «Ступеньки», «Тихо — громко» и т. д.

Настольно-печатные и словесные игры: «Большие и маленькие», «Загадай загадку, покажи отгадку», «Как избежать неприятности», «Моя одежда и обувь зимой и летом», «Наши чувства и эмоции», «Подбираю одежду, обувь, посуду, мебель для меня и для моих родителей», «У нас порядок», «Учим знаки безопасности», «Я помогаю маме» и т. п.

*Театрализованные игры*: «Айболит» (по К. Чуковскому), «Бездельник светофор» (по С. Михалкову), «Кошкин дом» (по С. Маршаку), «Мойдодыр» (по К. Чуковскому), «Петушок и бобовое зернышко» (по сказке в обр. О. Капицы), «Утренние лучи» (по К. Ушинскому) и др.

*Сюжетно-ролевые игры* :

«Семья»: «Большая уборка дома», «Выходной день в семье», «Папа, мама и дети на выставке в художественном салоне», «Поездка семьи на дачу», «Семья отправляется на корабле в путешествие», «Семья посещает дельфинарий», «Семья посещает магазин и игровой центр» и др.

«*Транспортные средства*»: «Поездка на поезде: Путешествие из Петербурга в Москву», «Путешествие по рекам и каналам на прогулочном катере», «Регулировщик и транспортные средства в городе», «Скорая помощь на дежурстве», «Строительство новой станции метро и открытие новой станции», «Экскурсионный автобус» и др.

 «Будь здоров!»: «В аптеке», «В процедурном кабинете», «Вызов врача на дом», «Вызов скорой помощи», «Медицинская лаборатория», «На медицинском осмотре у врачей: ЛОР, окулист, невропатолог», «На приеме у врача в поликлинике», «Осмотр врача и посещение спортивного зала», «Посещение врача в поликлинике и покупка лекарств по рецептам в апте-

ке», «Скорая помощь увозит больного в больницу» и др.

 «Азбука дорожного движения»(сюжетно-дидактическая игра): «Азбука дорожной безопасности», «Движение на нерегулируемом перекрестке», «Моя улица», «Помощники на улице», «Улица полна неожиданностей» и др.

«Азбука пожарной безопасности»: «Вызов пожарных», «Магазин пожарного оборудования», «Пожарная команда выезжает на пожар», «Пожарные спасают пострадавших на пожаре», «Пожарные тушат пожар» и др.

**СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

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

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении.

В структуре каждого занятия выделяются вводная, основная и заключительная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Заключительная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и

нормализовать процессы возбуждения и торможения.

В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координированности движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми.

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

В бассейне детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

На третьей ступени обучения продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ:

– учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению, развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;

– учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;

– закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;

– воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;

– развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;

– развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;

– развивать у детей навыки пространственной организации движений;

– совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;

– учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;

– формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;

– учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

– учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

– учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;

– учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;

– учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т.п.;

– продолжать учить детей ползать разными способами;

– формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;

– продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;

– закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

– развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

– учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;

– уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Построения и перестроения**. Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу.

**Ходьба и упражнения в равновесии**. Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким с изменением темпа движения (быстро, медленно). Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловищ, ритмично, меняя темп, рисунок движений. Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п. (интеграция с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» — раздел «Музыка»). Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость(до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой.

**Прыжки**. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо — влево, сериями по 30–40 прыжков три-четыре раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5–6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20–25 см. Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см, спрыгивание с него. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Подпрыгивание на мячах-хопах.

**Бросание, ловля, метание**. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по- турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см).

Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6–10 м.

Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т.п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание колец дидактической «Пирамиды» (диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т.п. Катание модуля «Труба» игрушкой или с кем-либо из детей внутри по прямой, меняя направления. Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста

детей).

**Ползание и лазанье**. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по бревну. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.). Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов (например, «Радуга», «Забава») и т.п. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Забава», «Островок» и др. Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобном оборудовании.

Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее: быстро, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений**.

**Баскетбол** (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двум руками из-за

головы, от плеча. Ведение мяча в игру одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Футбол** (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3–4 м). Подкидывание мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение). Ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Хоккей** (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Ведение шайбы(мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Прокатывание шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча). Обводка шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы (мяча) в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Попадание шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и после ведения.

**Бадминто**н. Удар по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки или через сетку). Свободное передвижение по площадке для того, чтобы не пропустить удар партнера.

**Ходьба на лыжах**. Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «елочкой», «лесенкой». Передвижение переменным шагом на лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Спуск с горки в низкой и высокой стойке. Торможение. Игры-эстафеты на лыжах.

**Плавание**. Упражнения на вдох, затем выдох в воде (от трех до десяти раз). Скольжение на груди и на спине, двигая ногами вверх и вниз, передвижение по дну водоема на руках. Плавание с надувной игрушкой или с кругом в руках. Разучивание движений, необходимых для плавания. Исходя из возможностей детей, обучение самостоятельному плаванию в бассейне. Выполнение разнообразных упражнений в воде. Водная аэробика. Несложные игры-эстафеты.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых. Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей с ТНР, как и на предыдущих, формируются последовательно-параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни. В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В старшем дошкольном возрасте детей можно активно привлекать к самообслуживанию, стимулировать и поощрять их стремление помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» (раздел «Безопасное поведение в быту, социуме, природе»), формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо звать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Наиболее успешно это осуществляется в ходе совместных со взрослым, а затем и самостоятельных сюжетно-ролевых игр, например, «Поликлиника», «Больница», «Аптека». Содержание этих игр интегрируется с игрой «Семья», «Детский сад». В этом случае большое значение приобретает организация предметно-развивающей среды. Например, такие игры можно успешно проводить, используя детский игровой комплект «Азбука здоровья и гигиены», литературные произведения, специальные плакаты и т.п.

Как и на предыдущих ступенях обучения, к работе с детьми следует привлекать семьи детей, акцентируя внимание родителей на активном стимулировании проявления желаний и потребностей детей. Решение задач экологического воспитания детей становится интегрирующей основой целостного развития детей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ:

– воспитывать навыки самообслуживания и самостоятельного проявления полезных привычек, элементарные навыки личной гигиены: раздеваться и одеваться самостоятельно и с помощью друг друга, аккуратно складывать вещи в шкафчик, соблюдая в нем порядок; содержать в порядке собственную одежду, пользоваться предметами личной гигиены;

– расширять представления детей об алгоритме процесса умывания, одевания, еды, уборки помещения и места для прогулки, о том, что необходимо для этого;

– продолжать воспитывать у детей доброжелательность, заботу о здоровье друг друга и взрослых, окружающих детей, готовность оказывать помощь друг другу, взрослым, то есть тому, кто в ней нуждается;

– формировать навыки и потребности выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

– учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, привлекая вербальными и невербальными средствами сообщать взрослому о своем самочувствии, объяснять, что болит и показывать место возможной боли;

– продолжать учить детей операциям внутреннего программирования с опорой на реальные действия, используя вербальные и невербальные средства: показ и называние картинок, изображающих игровые ситуации, в которых отражены процессы самообслуживания, гигиенические и лечебные процедуры;

– стимулировать желание детей отражать в играх свой опыт по самообслуживанию, культурно-гигиенические навыки, навыки безопасного для здоровья поведения в доме, на природе и на улице, включаться в различные игры и игровые ситуации по просьбе взрослого, других детей или самостоятельно;

– развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания;

– осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;

– создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;

– проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

– продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– стимулировать желание детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;

– обращать внимание на особенности психомоторики детей с ЗПР и в соответствии с ними проводить профилактику умственного и физического переутомления детей в разные режимные моменты;

– стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Раздевание и одевание**. Самостоятельное одевание. Переодевание в соответствующую определенной ситуации (пребывание в группе, прогулка и т. д.) одежду. Расстегивание застежек-«липучек», пуговиц, застежек-«молний», расшнуровывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно.

Застегивание застежек-«липучек», пуговиц, застежек-«молний», зашнуровывание и завязывание шнурков с частичной помощью взрослого и самостоятельно.

**Формирование культурно-гигиенических навыков**. Самостоятельное умывание и использование предметов личной гигиены, выбор необходимых предметов гигиены для определенной процедуры. Использование разнообразных носовых платков: тканевый, бумажные. Уход за тканевыми платками. Алгоритм использования носового платка. Воспитание культуры использовать его аккуратно и по необходимости без напоминаний со стороны взрослого. Причесывание и формирование навыка контроля за своей прической (после переодевания и раздевания). Создание условий (большое зеркало, удобно расположенное саше для расчесок и т.п.) и стимулирование потребности детей обращать внимание на свой внешний вид после переодевания, раздевания с прогулки и т. п.:

– рассматривать себя в зеркало и исправлять непорядок в одежде;

– тактично обращать внимание сверстников на беспорядок в их одежде и по возможности оказывать помощь в устранении этого беспорядка (внимание к этому может привлекать взрослый);

– причесываться, девочкам — укладывать волосы, при необходимости обращаясь за помощью к взрослому.

**Чистка зубов, полоскание рта после еды**. Алгоритм чистки зубов, полоскания рта после еды (используется кипяченая вода комнатной температуры) как обязательной гигиенической процедуры. Беседы о зубных пастах (детских и взрослых), об их составе (на доступном детскому восприятию уровне). Знакомство детей с особенностями зубных щеток, их разновидностями (жесткая, средняя, мягкая). Обучение и пояснение необходимости чистки зубной щеткой не только зубов, но и языка.

Самостоятельное пользование туалетом, выполнение всех гигиенических процедур после его посещения.

Специальные обучающие ситуации, беседы об аккуратном ношение обуви, сохранение ее в чистоте и порядке. Организация с детьми уголка для ухода за обувью. Размер обуви и ноги. Беседы о правильной обуви, способствующей удобному положению ног и профилактике плоскостопия (на доступном пониманию детьми уровне). Упражнения для профилактики плоскостопия.

**Прием пищи**. Поведение во время еды. Закрепление правила поведение во время еды. Использование столовых приборов во время еды, дифференцируя их назначение(интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Представления о мире людей и рукотворных материалах»). Беседы с детьми беседы о правильном питании, о необходимом наборе продуктов для здорового питания. Перед завтраком, обедом и ужином краткое обсуждение с детьми предлагаемого меню, рассказ о питательной ценности тех продуктов, из которых готовится пища.

**Предметно-практическая, игровая и речевая деятельность по основам здорового образа жизни**. Расширение спектра кинезиотерапевтических процедур с использованием игровых упражнений на сенсорных ковриках и дорожках, на сенсорном (набивном) мяче и другом оборудовании, направленных на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики

(см. вторую ступень). Проведение с детьми упражнений на развитие координации движений в крупных мышечных группах, динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений, динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений. Упражнения на формирование свода стопы и укреплению ее связочномышечного аппарата. Упражнения с использованием различных массажеров: массажных мячей, шишек и др. (см. вторую ступень)(интеграция с логопедической работой).

Беседы с детьми об особенностях строения глаз, просмотр видео-фильмов, чтение литературы о зоркости, о проблемах людей с нарушением зрения и т.п. (интеграция с образовательной областью «Речевое развитие»), знакомство с таблицами для проверки зрения и т.п. Гимнастика для глаз с детьми с использованием зрительных азимутов.

Беседы с детьми о необходимости закаливающих процедур и тренировочных упражнений (гимнастике) для глаз, рук, ног (на доступном для детского восприятия уровне).

Знакомство детей с пословицами о здоровье и здоровьесбережении (интеграция с образовательной областью «речевое развитие»). Расширение представлений детей о медицинских профессиях (окулист, стоматолог, ЛОР-врач и другие медицинские работники).

Организация сюжетно-дидактических игр с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены», в которых дети берут на себя роли врачей, медсестер, обучающих пациентов правилам здорового образа жизни. Вовлечение детей в диалог от имени персонажей (игры «Осмотр врача для посещения бассейна», «На приеме у окулиста», «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре» и др.) (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра»).

Организация тематических досугов детей по формированию основ здорового образа жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Игры и игровые упражнения с незначительной, умеренной и тонизирующей нагрузкой**

*Упражнения в построении и перестроении*: «Кто быстрее дойдет до середины», «Море волнуется», «Осень», «Трамвай», «Хомячки» и др.

*Упражнения в ходьбе*:

– в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками;

– обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед;

– приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в равновесии*:

– ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами, удерживая мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, перебрасывая мяч с руки на руку, подбрасывая и отбивая мяч о землю, о скамью;

– ходьба по узкой рейке на носках;

– пробежать по скамье, взбежать на наклонную доску и сбежать с нее;

– балансировка на сенсорном (набивном) мяче, гимнастическом мяче, на мяче-медицинболе;

– ходьба с куба на куб (с цилиндра на цилиндр) разной высоты.

*Упражнения в беге*:

– бег противоходом («змейкой») между предметами, с препятствиями, со сменой направления, направляющего; бег непрерывно, наперегонки, по пересеченной местности и др.;

– бег со стартом из разных исходных положений;

– игры «Обручи», «Повязанный».

*Упражнения в прыжках и подпрыгивании*:

– подпрыгивание на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги, сериями по 30–40 прыжков;

– прыжки через скамью, с опорой на скамью со сменой ног;

– сочетание прыжков с другими видами движений;

– игры «Бегущая скакалка», «Спрыгни в кружок» «Чей красивее

прыжок?».

*Упражнения в лазаньи, ползании, перелезании, подлезании*:

– ползание на четвереньках по полу, по скамье, по наклонной доске, по мягкой поверхности; ползание на четвереньках с высокой скоростью;

– ползание между предметами; подтягивание по скамье, на животе, на спине;

– проползание под рейками (высота 30 см) на животе (по-пластунски);

– перелезание через скамью, рейки, палки, шнуры с опорой и без опоры;

– лазанье по гимнастической стенке прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет, спускаясь на руках;

–лазанье по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку;

– сочетание ползания с перешагиванием и другими движениями;

– игры «Мыши в кладовой», «Разведчики».

*Упражнения на метание, бросание, ловлю и передачу предметов, мяча*:

– бросание мяча вверх, о землю, о скамью и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз), одной рукой (не менее десяти раз);

– бросание мяча в баскетбольную корзину, через шнур, вдаль, в движущуюся цель;

– игры «Из группы в группу», «Кольцо на палочке»,«Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в обруч», «Мяч по кругу», «Мячи разные несем», «Сбить городок».

*Упражнения на развитие координации движений в крупных мышечных группах*: «Запрещенное движение», «Петушок», «Ухо — нос», «Четыре стихии» и др.

*Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений*:

– поочередное касание большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе;

– то же пальцами левой руки;

– то же упражнение, выполняемое одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимально быстром темпе;

– пальцы правой (левой) руки по очереди «здороваются» с пальцами левой (правой) руки (похлопывая подушечками пальцев, начиная с большого);

– максимально развести пальцы правой (левой) руки, удерживать в течение 2–3 с;

– поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с большого;

– сжимать пальцы правой (левой) руки в кулак и поочередно выпрямлять их, начиная с большого;

– то же, начиная с мизинца;

– скатывать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик без помощи другой рукой и др.

*Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений*:

– укладывать спички в коробок обеими руками одновременно (большим и указательным пальцами обеих рук брать лежащие на столе спички и складывать их в спичечный коробок);

– одновременно менять положение кистей рук (одна сжимается в кулак, другая разжимается, пальцы выпрямляются);

– одновременно рисовать в воздухе указательными пальцами вытянутых вперед рук одинаковые круги любого размера (пальцем правой руки — по часовой стрелке, пальцем левой — против часовой стрелки);

– отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно в такт, ударяя по столу указательным пальцем левой (правой) руки;

– отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с этим вытянутым вперед указательным пальцем левой (правой) руки описывая в воздухе небольшой кружок.

*Упражнения на формирование сводов стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата*: «Барабан», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Сидя по-турецки» и др.

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

*Обучающие игры и проблемные ситуации*: «Гимнастика для глаз», «Гимнастика для рук (с использованием элементарных мудр), «Гимнастика для стоп», «Гимнастика для шеи и плеч», «Если на улице температура ниже нуля градусов…», «Задуй свечу», «Как я буду закаляться…», «Когда нельзя наступать в лужи, даже если это очень интересно…», «Обувь для дождливой, теплой сухой и морозной (снежной) погоды», «Одежда для мальчиков и для девочек», «Плаваем в шариковом бассейне», «Помоги другу», «Рассмотрим под лупу наши ногти», «Снежинки», «Уши мыть или не мыть… (правила ухода за ушами)», «Чтобы волосы были здоровыми», босохождение по ребристой доске, коврику «Гофр» и другим сенсорным

коврикам и дорожкам с различными наполнителями, занятия с игровой таблицей для проверки зрения, упражнения на дыхание «Загони мяч в во- рота».

*Сюжетно-ролевые игры*:

 «Азбука здоровья и гигиены»: «В аптеке», «В процедурном кабинете», «Вызов врача на дом», «Вызов скорой помощи», «Медицинская лаборатория», «На медицинском осмотре у врачей: ЛОР, окулист, невропатолог», «На приеме у врача в поликлинике», «Осмотр врача и посещение спортивного зала», «Посещение врача в поликлинике и покупка лекарств по ре-

цептам в аптеке», «Скорая помощь увозит больного в больницу», «Посещение бассейна и фитнес-зала» и др.

Театрализованные игры: «Айболит-66» (по сюжету кинофильма), «Как зайка ходил к глазному врачу…», «Незнайка в фитнес-зале», «Сказочный доктор» и др.

**2.2.2 Содержание коррекционной работы с детьми с РАС.**

**Особенности физического (психомоторного) развития при аутизме.**

Задержка психомоторного развития оказывается в ряде нарушений: гипотонус, гипертонус, дисинергии (отсутствует согласованность работы мышц), дистаксии (нарушения координации в пространстве), апраксии (нарушение смысловых цепей действий) и др.

У аутичного ребенка наблюдается сложность произвольного распределения мышечного тонуса. Ребенок может демонстрировать завидную сноровку непроизвольных движений, но становится в значительной степени неуклюжей, когда ей нужно сделать что-то по просьбе взрослого. Например, на занятиях по рисованию рука ребенка становится настолько вялой, атонической, что не удерживает карандаш или кисть, или, наоборот, с такой силой нажимает на карандаш, что дырявит лист.

Как уже было сказано, стереотипное поведение является защитной реакцией, направленной на адаптацию к ситуации. Что касается аутостимуляции (двигательная активность направлена на раздражение собственных рецепторов) как одной из форм стереотипной активности, она выполняет ту же функцию, что и стереотипное поведение в целом. Однако аутостимуляции характерны в большей степени для того этапа развития моторики, который касается развития активности на уровне ощущений.

Двигательные аутостимуляции могут касаться двигательного анализатора - переборки пальцев перед глазами, слухового - циклические хлопки ладоней возле уха, кинестетической чувствительности - хождение на цыпочках, махание руками или нескольких анализаторов одновременно, например, вестибулярной и кинестетической чувствительности - колыхания с ноги на ногу в стороны или вперед - назад. У ребенка, который находится на уровне чувственной двигательной активности, отсутствует мимика, а существуют только гримасы - синкенезии, которые являются свободной игрой мышц и ничего не выражают.

Появление той или иной аутостимуляции с помощью движений связано с нарушением сенсорной интеграции. Например, дети при некоторых нарушениях зрения также проявляют аутостимуляции зрительных рецепторов. При аутизме проблема в сенсорике связана непосредственно с органами ощущений, а с интеграцией сенсорной информации на пути к нервных центров анализаторных систем.

Несмотря на то, что ребенок может достичь уровеня пространственного восприятия, но в его поведенческих проявлениях могут оставаться двигательные аутостимуляции. Например, они могут возникать в стрессовых для ребенка ситуациях, защитная реакция в виде регресса к низшим формам поведения. Например, стереотипное бросание предметов, переборки предметов в руках, стук предметами и т.д. Все эти стереотипии также касаются трудностей в сенсомоторній интеграции.

**Задачи и содержание коррекционно-развивающей работы.**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

***Основные движения***

***Ходьба и бег.*** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

***Ползание и лазание.*** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

***Прыжки.*** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать

последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную (h=3—5 см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

***Катание, ловля, бросание.*** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

***Ритмическая гимнастика.*** Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

***Строевые упражнения.*** Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

***Общеразвивающие упражнения***

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

***Спортивные упражнения***

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

***Подвижные игры***

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

***Игры с бегом:*** «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай». «Мы — веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

***Игры с прыжками*:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».

***Игры с обручем*:** «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

***Словесные игры*:** «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки», «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

***Зимние игры*:** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

***Игровые поединки*:** «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки» .

***Эстафетные игры*:** «Забей гвоздь»,«Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

1. ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздевать, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

* + 1. **Содержание коррекционной работы с детьми с нарушением слуха**

**Особенности физического развития детей с нарушение слуха**

В моторном и физическом развитии многие дети с нарушением слуха отстают от слышащих сверстников по срокам формирования основных движений, имеют различные характерные отклонения в равновесии, координации, осанке, походке и т.д. В связи с этим программа с одной стороны, отвечает оздоровительным задачам, а с другой, направлен на коррекцию недостатков моторного и физического развития и профилактику отклонений (например, в осанке) с учетом особенностей здоровья и индивидуально-типологических особенностей развития всех детей в группе и каждого ребенка в отдельности.

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, коррекция и/или профилактика недостатков физического развития глухих и имплантированных детей;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Оздоровительные мероприятия в детском саду включают следующие приёмы:

-создание гигиенических условий;

- обеспечение чистого воздуха;

- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды

детей;

- закаливание воздухом;

- хождение босиком, в помещении и на улице;

- водные процедуры;

- фонетическая ритмика;

- дыхательная гимнастика и другие.

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Предусматривается широкое использование разнообразного гимнастического оборудования - гимнастической стенки, скамеек, досок, лестниц и др.

Особое место в программе занимают специальные коррекционные упражнения. Они направлены главным образом на тренировку функции равновесия, развитие мышц, формирующих правильную осанку, мышц свода стоп, развитие дыхания, нормализацию двигательной активности и координации.

Физическое воспитание дошкольников осуществляется на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, в подвижных играх, на занятиях по развитию движений в групповой комнате и во время прогулки.

В соответствии с уровнем двигательной подготовленности детей для достижения на занятиях высокой моторной плотности различные методы проведения упражнений (индивидуальный, фронтальный, поточный, поочередный) чередуются между собой.

На всех годах обучения, в зависимости от того, как дети владеют речью, занятия сопровождаются речевой инструкцией, включающей как отработанный, часто встречающийся на других занятиях словарь, так и словарь специфический, обозначающий физкультурное оборудование и инвентарь и действия с ними. Специальная работа с детьми по запоминанию используемых физкультурных терминов на занятиях по физической культуре не ведется, речевые инструкции краткие, содержат только необходимую информацию, не в ущерб моторной плотности занятий и их основным задачам. Физическое воспитание глухих и имплантированных детей в детском саду должно пронизывать всю систему их обучения и находить свое отражение в работе учителя-дефектолога (фонетическая ритмика, физкультпаузы), в музыкальных занятиях, в трудовом воспитании, а также в организованной взрослыми самостоятельной двигательной деятельности детей.

**СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ**.

**Построения.** Выполняются с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии; друг за другом, держась за веревку рукой; в колонну ( друг за другом); в круг вдоль каната или веревки.

**Ходьба**. Выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой к противоположной стене зала, к воспитателю и самостоятельно – вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем, а затем и самостоятельно; друг за другом, держась рукой за веревку; по канату

самостоятельно; друг за другом по кругу за воспитателем и самостоятельно.

**Бег**. Выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене; по кругу друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по звуковому сигналу.

**Прыжки**. Выполняются по показу со страховкой и помощью воспитателя: подпрыгивания на носках на месте, с поворотом; перепрыгивание через веревку (канат), положенную на пол, через веревку, натянутую над полом (высота 5см); спрыгивание с наклонной доски (высота

10 – 15 см).

**Ползание, лазанье, перелезание**. Выполняются со страховкой и помощью воспитателя по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной на пол (ширина 35 – 30 см), по наклонной доске (высота 20 – 25см), по скамейке, подползание под веревку (высота 30 – 35см); лазанье по гимнастической стенке произвольным способом. Перелезание

через одну-две скамейки (расстояние 1 – 1,5м одна от другой). Пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки.

**Общеразвивающие упражнения** (выполняются за воспитателем по

подражанию)

Упражнения без предметов. Движения головы – повороты вправо –влево, наклоны вперед – назад; одновременные движения руками вперед – в стороны – вверх – к плечам – на пояс – вниз; круговые движения согнутых перед грудью рук («пропеллер»); повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх (покрутить кистями); подпрыгивания на носках с поворотом кругом; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притопывание одной ногой, руки на поясе; притопывание двумя ногами; хлопки в ладоши с притопыванием одновременно; широкие окрестные размахивания рук над головой.

Упражнения с предметами.

1. Упражнения с флажком: движения рук вверх – вниз, в стороны – вниз, вперед – вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху одной рукой.

2. Упражнения с мячами: отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг другу, сидя в парах; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за ним; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него сидя, затем стоя (расстояние 30 – 40см); перенос мяча с полки в корзину (расстояние 3 – 4м); передача одного среднего и двух малых мячей друг другу по ряду сидя.

**Упражнения, обусловливающие формирование правильной осанки**. Выполняются по показу, с помощью и страховкой воспитателя по звуковому сигналу: подтягивание двумя руками по скамейке или наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края доски 20 – 25 см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе; катание каната стопами сидя; топтание на канате стопами сидя и стоя (поперек каната); ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки; ходьба боком приставными шагами по канату.

**Упражнения для развития равновесия**. Выполняются по показу, со страховкой и помощью воспитателя: ходьба по дорожке, выложенной из канатов (ширина 25 – 30 см); ходьба подоске с приподнятым краем (высота 15 – 20см); ходьба по скамейке (высота 20 – 25 см); движения головы – повороты вправо – влево, наклоны вперед – назад; перешагивание через канат,

гимнастические палки, кубики строительные; кружение на месте переступанием; то же с приседанием по сигналу.

**СТАРШИЙ ВОЗРАСТ.**

**Основные движения и упражнения в равновесии**.

**Ходьба** (по подражанию воспитателю и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов) стайкой за воспитателем; гуськом, держась за веревочку; от стенки к стенке стайкой по сигналу барабана или бубна; друг за другом вдоль каната за воспитателем; по широкой дорожке (ширина 25 — 30 см) с опущенными руками, к концу года с разведенными в сторону руками (упражнение направлено также на развитие равновесия); по широкой доске, положенной на пол (направлено на развитие равновесия); по широкой доске, равномерно поднятой над полом, на 10 см, затем на 15 — 20 см (направлено на развитие равновесия); по узкой доске, положенной на пол (направлено на развитие равновесия); по узкой доске, приподнятой над полом равномерно на высоту 5 — 10 см (направлено на развитие равновесия); по «кирпичикам» — ребенок шагает по брускам большого «Строителя», бруски

лежат на расстоянии 5 — 7 см друг от друга в длину, образуя дорожку (2 — 3 м) (направлено на устранение шаркающей походки и развитие равновесия); с перешагиванием через палки, положенные на пол параллельно друг другу на расстоянии 15 см друг от друга, с чередованием ног (направлено на выработку правильного чередования ног при ходьбе, устранение шаркающей походки, развитие равновесия); перешагивание через ступеньки лестницы, лежащей на полу ( цели т е ж е), п ерешагивание через «кирпичики», стоящие на ребре, с чередованием ног (цели те же), расстояние между «кирпичиками» несколько больше длины шага ребенка. В процессе ходьбы следить за тем, чтобы дети, поднимали ноги.

**Бег** (по подражанию воспитателю и самостоятельно с использованием звуковых сигналов) стайкой за воспитателем; группой за воспитателем; группой вдоль зала к воспитателю; группой к предмету; группой к противоположной стене (в медленном темпе в течение 30/40 с); за мячом; друг за другом.

**Прыжки** (по подражанию воспитателю и со страховкой). Спрыгивание с доски, приподнятой над полом на 5 — 10 см, сначала с помощью взрослого, к концу года — самостоятельно (направлено на развитие координации движений и равновесия); подпрыгивание на двух ногах на месте; перепрыгивание через шнур, положенный на пол (линию); подпрыгивание с продвижением вперед по ковровой дорожке.

**Ползание, лазанье, перелезание** (со страховкой и с помощью воспитателя по звуковому сигналу). Ползание к цели без препятствий; ползание к цели с подлезанием под веревку, воротца (высота 30 — 40 см), стул, стол и т. д. (направлено на развитие координации движений, развитие мышц брюшного пресса); ползание по доске, положенной на пол (ширина 30 — 40 см); по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1 — 1,5 м) вверх и вниз произвольным способом.

**Общеразвивающие упражнения** (выполняются по подражанию воспитателю).

Упражнения без предметов. Движения головой— повороты влево- вправо, наклоны вперед-назад; одновременные движения руками впepeд- вверх — на пояс, в стороны — к плечам — вниз; сгибание и разгибание рук, хлопки перед собой, над головой, размахивание руками вперед-назад, внизвверх; приседание опуская руки вниз, притопывания ногами, пружинящие движения ног с легким сгибанием колен, притопывание ногами с одновременными хлопками в ладоши.

Упражнения с предметами.

1. Упражнения с флажком: движения рук вверх, в стороны, помахивание флажками скрестные движения вверху руками, скрестные широкие размахивания перед собой; приседания с опусканием флажка на пол.

2.Упражнения с мячами: катание мяча от воспитателя к ребенку и обратно, катание среднего мяча, сидя на ковре; катание среднего мяча к стене, сидя лицом к стене; катание мяча к стене,

лежа на животе; бег за, мячом, брошенным воспитателем, возвращение его в руки воспитателю; бросок мяча в корзину двумя руками стоя; бросок малого мяча вдаль; передача мяча по ряду друг другу сидя.

**Упражнения, обусловливающие формирование правильной осанки** (выполняются с помощью и страховкой педагога): катание среднего мяча, лежа на животе; катание мяча к воспитателю, лежа на животе; катание мяча друг другу, лежа на животе; катание каната стопами сидя; топтание на канате сидя; подтягивание на доске с приподнятым краем двумя руками, лежа на животе.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.**

**Построения** выполняются с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу, вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии, друг за другом, держась за веревку рукой, в колонну друг за другом, в круг.

**Ходьба** выполняется по подражанию действиям воспитателя и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой вдоль зала к противоположной стене, за воспитателем и самостоятельно — из исходного положения стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем, а затем и самостоятельно друг за другом, держась рукой за веревку; по дорожке из каната самостоятельно.

**Бег** выполняется по подражанию действиям воспитателя и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене — из исходного положения стоя вдоль стены лицом к залу; по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.

**Прыжк**и выполняются по подражанию действиям воспитателя, с помощью и страховкой воспитателя: подпрыгивание на носках на месте, с поворотом; перепрыгивание через веревку, положенную на пол, через канат; через веревку, натянутую над полом (высота 5 см); спрыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10—15см).

**Ползание, лазанье, перелезание** выполняются со страховкой и с помощью по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной, на пол (ширина 30—35 см), по наклонной доске (высота 20—25 см), с подползанием под веревку (высота 30—35 см), по скамейке; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через 1—2

скамейки (расстояние между ними 1 —1,5 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки.

**Общеразвивающие упражнения выполняются за воспитателем по**

**подражанию**.

Упражнения без предметов. Движения головой — повороты вправо- влево, наклоны вперед-назад; одновременные движения руками вперед — в стороны — вверх — к плечам — на пояс — вниз; «пропеллер» (круговые движения согнутыми перед грудью руками); повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением — руки вверх, покрутить кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой, руки на поясе; притоптывания двумя ногами; хлопки с притоптываниями одновременно, широкие скрестные размахивания руками над головой.

Упражнения с предметами.

1. Упражнения с флажком: движения рук вверх — вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху одной рукой.

2.Упражнения с мячами; отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него сидя, затем; стоя (расстояние 30—40 см), перенос мяча с полки в корзину (расстояние 3—4 м); передача одного среднего и двух малых мячей друг другу по ряду сидя. Со второй половины года используются по два флажка на ребенка. **Упражнения, обусловливающие формирование правильной осанки**, выполняются по подражанию действиям воспитателя, с помощью и страховкой воспитателя по звуковому сигналу: подтягивание по скамейке или наклонной доске двумя руками, лежа па животе (высота приподнятого края доски 20—25 см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе

(используется перевернутая скамейка); катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе; катание каната стопами сидя; топтание на канате стопами сидя и стоя (поперек каната); ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки; ходьба боком приставными шагами по канату.

**Упражнения для развития равновесия** выполняются по подражанию действиям воспитателя, с его помощью и страховкой: ходьба по дорожке, выложенной из каната (ширина 30—35 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15—20 см); ходьба по скамейке (высота 20—25 см); движения головой — повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; перешагивание через канат, гимнастические палки, кубики «Строителя».

1.2. Здоровье

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

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно-гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основным направлением профилактической работы является профилактика детского травматизма. Это особенно актуально в отношении детей с нарушением слуха, поскольку очень часто дети физически ослаблены и страдают моторной недостаточностью. Кроме того, пристального внимания взрослых требует профилактика нарушений сенсомоторной сферы детей: зрения и опорно-двигательного аппарата. В помещениях, где проводится образовательная деятельность, обеспечивается оптимальный световой режим, исключаются длительные статические нагрузки и систематически организуются физкультурные паузы, игры различной подвижности.

Работа по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей с нарушением слуха осуществляется в тесной связи с другими разделами: «Труд», «Безопасность», «Познание» и пр. При обучении детей используются естественные бытовые и специально создаваемые педагогические ситуации, игры, игровые упражнения, просмотр иллюстративного и видео - материала.

Другое направление данной образовательной области - формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни у глухих детей может быть преимущественно на основе предметно-практической и игровой деятельности, и только в старшем дошкольном возрасте, при участии учителя- дефектолога на основе речевой деятельности. Важно научить ребёнка не только определять состояние своего здоровья или здоровья окружающих детей и взрослых (здоров или болен, что именно болит), но донести эту

информацию до окружающих посредством речи. В работе принимают участие все педагоги (воспитатели, учитель-дефектолог, педагог- психолог и музыкальный руководитель) и младшие воспитатели. Важную роль в этом процессе играют родители, которые активно обучают детей навыкам гигиены и основам здорового образа жизни, показывая это, прежде всего, на своем примере.

**2.3 Взаимодействие педагогического коллектива.**

**Взаимодействие со специалистами**

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

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

«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 так же 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 медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

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

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;

2. создает у них хорошее настроение;

3. помогает активировать умственную деятельность;

4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть 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.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

*Основные формы взаимодействия с семьей*

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми ограниченными возможностями здоровья.

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

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес. Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячи, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

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

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

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, зимних видов спорта, плавания и пр.).

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе).

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

**3.1 Особенности организации работы по физическому воспитанию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть:**

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

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

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

**6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

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

1,5 мин – младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток

- комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности**.

В систему индивидуальной работы с детьми в процессе их физического воспитания включается учет особенностей физической подготовленности. По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети ***первой группы****,* имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнений и страхи при выполнения упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручении.

Детей ***второй группы****,* имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризует неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазание и т.п.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. А некоторые дети проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет они выполняют задание.

Дети ***третьей группы*** с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеют низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Индивидуальная работа с детьми планируется в течение дня и предполагает учет индивидуальных особенностей их двигательного развития. Детям, отличающимся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствование их двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (игры-соревнования, упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из низкого приседа, бег из исходного положения лежа и т.п.), в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах). Возможно использование доступных детям элементов акробатики: "самолет" — лежа на животе, приподнимать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки; "колечко" лежа на животе, согнуть ноги в коленях и стараться до-тянуться до головы носками ног, образуя кольцо; "мостик" — лежа на спине приподнимать таз от пола, затем, выпрямляя руки, приподнимать голову и др.

В работе с детьми, имеющими средний и низкий уровень физической подготовленности, наряду с совершенствованием техники основных видов движений им могут предлагаться специальные задания, направленные на развитие волевых и физических качеств, которые у них недостаточно развиты, способствующие общему физическому развитию (для детей с низким уровнем физической подготовленности). Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой физического воспитания. На прогулке особое внимание следует уделять развитию основных видов движений, для чего необходимо соединить условия для игр с движениями, чаще проводить, игры, во время которых все дети выполняли бы одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение. Осознанному выполнению детьми движений способствуют такие приемы, как объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого его элемента необходимо детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Для детей среднего и высокого уровня в объяснении нужно подчеркнуть особенности выполнения наиболее сложных элементов движения. Объяснение можно давать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы движений. Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям, однако в группе детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности, наиболее эффективным является вариативное повторение, при котором в характер упражнения вносятся изменения. Это вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует более качественному его выполнению. Применение игровых приемов также неоднозначно. В группах детей высокого и среднего уровня физической подготовленности наиболее эффективны игры с элементами соревнования.

С детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все занимающиеся выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение.

**Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности**

Различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности настолько велики, что даже при обычном наблюдении можно выделить детей средней, большой и малой подвижности.

Дети ***средней подвижности*** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, четкие, целенаправленные.

Дети ***большой подвижности*** всегда заметны, хотя, и составляют от общего числа детей примерно четвертую-пятую часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной ак-тивности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации, они с трудом засыпают, спят неспокойно.

Наиболее уязвим организм детей ***малой подвижности****.* Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность — фактор риска для ребенка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно. Для детей разной подвижности имеются свои направления и методы коррекции.

При руководстве двигательной активностью детей средней подвижности достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия. Руководство двигательной активностью детей большой подвижности направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше — важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Ребят надо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.), ловле мяча, отбиванию его от пола. Полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, чурбане, скамейке, доске). Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности содержания в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребенку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолет, поезд и т.п.

У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки — разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она был для детей интересной, непринужденной. Помогут в этом разнообразные физкультурные пособия, игрушки-двигатели. Полезно вспомнить здесь наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. В этом случае происходит естественный отдых (активный отдых). Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, а наоборот снимает утомление, активизирует память, мышление.

Таким образом, индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольника учитывает разные стороны его двигательного развития. Он включает в себя комплекс методов и приемов, устанавливающих взаимосвязь между содержанием двигательного материала и индивидуальными особенностями детей.

**3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Мероприятия  | Группа ДОУ  | Периодичность  | Ответственный  |
| **I. МОНИТОРИНГ**  |
| 1.  | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей  | Все  | 2 раза в год (сентябрь - апрель)  | медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп  |
| 2. | Диспансеризация | Все группы | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, медсестра |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  |
| 1.  | Утренняя гимнастика  | Все группы  | Ежедневно  | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп  |
| 2.  | Физическая культура  | Все группы  | 3 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре, 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  | 3 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп  |
| 6.  | Физкультурные досуги  | Все группы  | 1 раз в месяц  | Инструктор по физической культуре  |
| 7.  | Физкультурные праздники  | Все группы  | 2 раза в год  | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп  |
| 8.  | День здоровья  | Все группы  | 2 раза в год  | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп  |
| 9.  | Динамические паузы  | Все группы  | ежедневно  | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 1. | Участие в соревнованиях среди детей дошкольных образовательных учреждений «Веселые старты» | Подготовительная группа | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2.  | Участие в соревнованиях среди детей дошкольных образовательных учреждений «Готов к труду и обороне» | Подготовительная группа | Апрель  | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3.  | Участие в соревнованиях среди детей дошкольных образовательных учреждений «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - Перестрелка» | Подготовительная группа | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4. | Участие в конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья» среди детей дошкольных образовательных учреждений | Воспитанники и родители | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 5.  | Участие в Легкоатлетической эстафете в рамках Всероссийского бега «Кросс нации» | Подготовительные и старшие группы | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  |
| 1.  | Витаминотерапия  | Все группы  | 2 раза в год  | Медсестра  |
| 2.  | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)  | Все группы  | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции.  | Медсестра  |
| 3.  | Кварцевание групп и кабинетов  | ежедневно  | В течение года  | Воспитатели групп |
| 4.  | Самомассаж  | Всем детям  | 3 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 5.  | Гимнастика для глаз  | Всем детям  | В течение года  | Воспитатели групп |
| 6.  | Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)  | Средний и старший возраст  | 3 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 7.  | Спелеотерапия  | Все возраста  | 2 раза в год  | Медсестра, воспитатели групп |
| **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**  |
| 1.  | Музыкотерапия  | Все группы  | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном  | Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатели групп |
| 2.  | Фитонцидотерапия (лук, чеснок)  | Все группы  | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания  | Медсестра, младшие воспитатели  |
| **VI. ЗАКАЛИВАНИЕ**  |
| 1.  | Ходьба босиком  | Все группы  | После сна  | Воспитатели групп |
| 2.  | Облегченная одежда детей  | Все группы  | В течение дня  | Воспитатели групп, младшие воспитатели |
| 3.  | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой  | Все группы  | В течение дня | Воспитатели групп, младшие воспитатели |

**3.3 Организация развивающей предметно – пространственной среды.**

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда содействует решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Имеются оборудованные объекты спорта:

1. Спортивная площадка, расположенная на территории ДОУ;
2. Физкультурный зал, который оснащён всем необходимым современным оборудованием: набивные мячи, мячи для элементов спортивных игр, обручи, флажки разноцветные, наборы мягких модулей.
Оборудование соответствует возрастным особенностям детей. Зал оборудован с учетом максимального соблюдения безопасности воспитанников: закрытые сеткой окна и закрытые радиаторы.
3. Бассейн, который имеет просторные раздевалки, душевые. Он оснащён современной системой очищения воды. Имеются: плавательные круги, доски, мячи, игрушки, нарукавники, спасательные круги, поддержки и страховки для обучающихся плаванию.
Бассейн обеспечен инвентарной комнатой для хранения оборудования и инвентаря.
4. Физкультурные уголки в группах (для индивидуальной и подгруппой работы с детьми);
5. Выносной материал для занятий физической культурой на участке
6. Атрибуты для подвижных игр;
7. Оборудование для спортивных игр (хоккей, лыжи, баскетбол, бадминтон и т.д.);
8. Оборудование для проведения упражнений по профилактике плоскостопия (в группах и спортивном зале).

**3.4 Материально – техническое обеспечение Программы.**

В МАДОУ ДСКВ «Югорка» имеется спортивный зал - помещение дошкольной образовательной организации, предназначен для проведения утренних зарядок, занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, семинаров, работы кружков, а также проведения других массовых мероприятий ДОУ.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Перечень спортивного оборудования и физкультурного инвентаря

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Тип оборудования | Количество |
| 1 | Скамья гимнастическая | Для ходьбы, бега, равновесия | 4 |
| 2 | Доска гимнастическая прямая | Для ходьбы, бега, равновесия | 1 |
| 3 | Доска с ребристой поверхностью | Для ходьбы, бега, равновесия | 1 |
| 4 | Бревно гимнастическое напольное | Для ходьбы, бега, равновесия | 2 |
| 5 | Куб деревянный малый 20х20 | Для ходьбы, бега, равновесия | 9 |
| 6 | Куб деревянный большой 50х50 | Для ходьбы, бега, равновесия | 3 |
| 7 | Дорожка гимнастическая ребристая пластик | Для ходьбы, бега, равновесия | 3 |
| 8 | Коврик гимнастический «Дорожка движения» | Для ходьбы, бега, равновесия | 4 |
| 9 | Гимнастическая змейка | Для ходьбы, бега, равновесия | 1 |
| 10 | Балансир | Для ходьбы, бега, равновесия | 2 |
| 11 | Лыжи деревянные с креплением резинка | Для ходьбы, бега, равновесия | 30 |
| 12 | Лыжи пластиковые | Для ходьбы, бега, равновесия | 10 |
| 13 | Ботинки лыжные | Для ходьбы, бега, равновесия | 10 |
| 14 | Набор мягких модулей | Для ходьбы, бега, равновесия | 1 |
| 15 | Мат гимнастический складной | Для прыжков | 2 |
| 16 | Мат гимнастический малый | Для прыжков | 1 |
| 17 | Скакалка короткая 120 см | Для прыжков | 30 |
| 18 | Мишень навесная малая | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 19 | Мишень навесная большая | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 20 | Мяч набивной 0.5 кг | Для катания, бросания, ловли | 8 |
| 21 | Мяч набивной 1 кг | Для катания, бросания, ловли | 8 |
| 22 | Мяч волейбольный | Для катания, бросания, ловли | 3 |
| 23 | Мяч для мини- баскетбола | Для катания, бросания, ловли | 3 |
| 24 | Мяч резиновый большой 20 см | Для катания, бросания, ловли | 26 |
| 25 | Мяч резиновый средний 15 см | Для катания, бросания, ловли | 26 |
| 26 | Мяч резиновый малый 10 см | Для катания, бросания, ловли | 15 |
| 27 | Мяч поролоновый 5 см | Для катания, бросания, ловли | 10 |
| 28 | Мешочки для метания 200 гр | Для катания, бросания, ловли | 30 |
| 29 | Мяч надувной с ручкой | Для катания, бросания, ловли | 5 |
| 30 | Набор «Кольцеброс» мягкий | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 31 | Набор «Кольцеброс» | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 32 | Щит баскетбольный мобильный | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 33 | Стойки баскетбольные с кольцом | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 34 | Стойка Кенгуру универсальная | Для катания, бросания, ловли | 2 |
| 35 | Набор «Кегли» | Для катания, бросания, ловли | 5 |
| 36 | Клюшки | Для катания, бросания, ловли | 10 |
| 37 | Ракетки | Для катания, бросания, ловли | 4 |
| 38 | Волан для бадминтона | Для катания, бросания, ловли | 4 |
| 39 | Лестница деревянная с зацепами | Для ползания и лазанья | 1 |
| 40 | Лестница верёвочная | Для ползания и лазанья | 1 |
| 41 | Канат для лазанья гладкий | Для ползания и лазанья | 1 |
| 42 | Тоннель большой мягкий | Для ползания и лазанья | 1 |
| 43 | Тоннель каркасный | Для ползания и лазанья | 2 |
| 44 | Шведская стенка | Для ползания и лазанья | 4 |
| 45 | Дуги для подлезания металлические | Для ползания и лазанья | 10 |
| 46 | Дуги для подлезания деревянные набор | Для ползания и лазанья | 1 |
| 47 | Турник для подтягиваний | Для ползания и лазанья | 2 |
| 48 | Коврик гимнастический | Для общеразвивающих упражнений | 28 |
| 49 | Гантели 0,5 кг | Для общеразвивающих упражнений | 50 |
| 50 | Гантели 1 кг | Для общеразвивающих упражнений | 4 |
| 51 | Обручи | Для общеразвивающих упражнений | 30 |
| 52 | Гимнастические палки (пластик) 90 см | Для общеразвивающих упражнений | 26 |
| 53 | Лента гимнастическая с кольцом 0,5 м | Для общеразвивающих упражнений | 50 |
| 54 | Массажные мячи разных размеров | Для общеразвивающих упражнений | 20 |
| 55 | Плоские диски | Для общеразвивающих упражнений | 10 |
| 56 | Канат для перетягивания 3 м | Для общеразвивающих упражнений | 1 |
| 57 | Конусы большие | Для общеразвивающих упражнений | 18 |
| 58 | Конусы маленькие | Для общеразвивающих упражнений | 7 |
| 59 | Портативное табло | Для общеразвивающих упражнений | 1 |
| 60 | Ролик гимнастический | Для общеразвивающих упражнений | 2 |
| 61 | Тележка для спортинвентаря | Для общеразвивающих упражнений | 1 |
| 62 | Набор кубиков | Для общеразвивающих упражнений | 1 |

3.5 Методические материалы и средства обучения.

Методический комплект, используемый при реализации образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1. | Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми с 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. 48 с. | 1 |
| 2. | Пензулаева Л.И. оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с. | 1 |
| 3. | Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017. – 96 с. | 1 |
| 4. | Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно – досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель. -163 с. | 1 |
| 5. | Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2016.- 160 с. (Растим детей здоровыми) | 1 |
| 6 | Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.- 224 с. (Растим детей здоровыми) | 1 |
| 7 | Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:ТЦ Сфера, 2016.- 144 с. | 1 |
| 8 | Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет/. Л.А. Соколова.– Волгоград: Учитель, 2015 – 78с. | 1 |
| 9 | Утренняя гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе / авт.- сост. Н.Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель. 55 с. | 1 |
| 10 | Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей / авт.-сост. О.М. Литвинова, С.В. Лесина. – Волгоград : Учитель. - 58 с. | 1 |
| 11 | Коновалова Н.Г. Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста : методическое сопровождение, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе. – Волгоград : Учитель. – 43 с. | 1 |
| 12 | Спортивно – развивающие комплексы. Первая младшая группа: планирование, развлекательные интегрированные занятия, педагогические консультации / авт. – сост. И.В. Померанцева и др. – изд. 2-е, испр. – Волгоград : Учитель. – 104 с. | 1 |
| 13 | Сказочный театр физической культуры : физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / авт. Сост. Н.А. Фомина. – изд. 2-е. – Волгоград 6 Учитель. – 91 с. | 1 |
| 14 | Организация спортивного досуга дошкольников 4- 7 лет / авт. – сост. Н.М. Соломенникова. – изд. 2-е. – Волгоград : Учитель. – 135 с. | 1 |
| 15 | Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья» Модель взаимодействия ДОО и семьи / авт. – сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Мышкина, И.Н.Недомеркова. – Волгоград : Учитель. – 77 с. | 1 |
| 16 | Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт. – сост. Л.Г. Верхозина. – изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 110 с. | 1 |
| 17 | Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет/ авт. – сост. М.П. Асташина. – Волгоград : Учитель. - 110 с. | 1 |
| 18 | Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе / авт. – сост. Л.Н. Волошина, М. И. Исаенко, Т.В. Курилова. – изд. 2-е, перераб. – Волгорад : Учитель. – 91 с. | 1 |
| 19 | Парная гимнастика : программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / Т.Э. Токаева. – Волгоград: Учитель. – 126 с. | 1 |
| 20 | Физическое развитие детей 2-7 лет : сюжетно – ролевые занятия / авт. – сост. Е.И. Подольская. Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с. | 1 |
| 21 | Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт. – сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2013.-159 с. | 1 |
| 22 | Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы / авт. – сост. Т.Г.Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой,- Изд. 3-е, перераб.- Волгоград: Учитель.- 135 с. | 1 |
| 23 | Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи / сост. А.А. Гуськова– Изд.2-е, испр.- Волгоград: Учитель.-188 с | 1 |
| 24 | Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников/ Н.А. Фомина, д-р пед. наук; С.Ю Максимова, д-р пед. Наук; Е.П. Прописнова, канд. пед. наук.- Волгоград: Учитель.-238 с. | 1 |
| 25 | Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Инновационный педагогический проект. Программа/авт.сост. И.А. Стефанович.- Волгоград: Учитель, 2014- 79 с. | 1 |
| 26 | Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт. – сост. С.Ф. Копылова.-Волгоград: Учитель.-81 с | 1 |
| 27 | Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия / авт.-сост. Е.И.Подольская. – изд.2-е, перераб. – Волгоград: Учитель,2013.-246 с. | 1 |
| 28 | Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры- эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград : Учитель. – 127 с. | 1 |
| 29 | Физкультминутки. Вып 1 / авт.-сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. – изд. 2-е. – Волгоград : Учитель,2016.-67 с. | 1 |
| 30 | Физкультминутки. Вып 2 / авт.-сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. – изд. 2-е. – Волгоград : Учитель,2015.-76 с. | 1 |

**Приложение №1. Годовой план работы инструктора по физкультуре на 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями и социумом** |
| **Сентябрь** | 1. Составление паспорта здоровья (по группам).
2. Оценка физического развития детей.

3. Подобрать комплексы упражнений для утренней гимнастики.  | 1. Определение содержания индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы | 1. Организация и проведение легкоатлетического пробега Кросс «Осенний листочек» для старшего и подготовительного возраста2. Проведение спортивного досуга по ПДД «Школа Аркадия Паровозова» | 1 Консультация «Проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности». |
| **Октябрь** | 1. Пополнение фонотеки новыми аудиозаписями.2. Подобрать комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп.3. Провести диагностику физической подготовленности детей. | 1.Проведение консультации для воспитателей «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ»2. Реализация инновационных проектов по здоровье сбережению во всех возрастных группах. | 1. Организация и проведение спортивного развлечения«По следам осени» все возрастные группы.2.Проведение мониторинга физического развития у детей всех возрастных групп. | 1. Памятка для родителей: «Требования к спортивной форме в дошкольном учреждении»2. Проведение индивидуальных бесед с родителями по результатам мониторинга по физической подготовленности детей, пути её совершенствования. |
| **Ноябрь** | 1. Подбор методической литературы по теме: «Реализация образовательной области «физическая культура» согласно ФГОС. | 1. Консультации для воспитателей: «Разработка алгоритма деятельности педагога по развитию двигательных способностей детей и применению его в практической деятельности» | 1. Неделя национальных игр «Путешествие Капельки » в младших, средних и старших группах.2. Проведение спортивного мероприятия «Весёлые старты» в подготовительных группах. | 1. Стендовая информация для родителей на тему «Здоровые привычки как их привить ребенку» |
| **Декабрь** | 1. Пополнение фонотеки к занятиям с элементами утренней гимнастики2. Пополнение литературы по теме «Физическое воспитание в ДОУ» | 1.Проведение индивидуальных консультаций для воспитателей «Методика проведения утренней гимнастики с учетом возрастных особенностей детей» | 1. Проведение спортивного развлечения «Мы мороза не боимся» у младшего и среднего возраста. | 1. Консультация для родителей на тему: «Домашние игры для детей и родителей». |
| **Январь** | 1. Пополнение фонотеки для физкультурных занятий. | 1. Работа с врачом. Изучение состояния здоровья и уровня заболеваемости детей в ДОУ2. Подготовка информации для педагогов «Рекомендации педагогам с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни». | 1. Организация и проведение спортивного праздника «Олимпиада на Северном полюсе»у старшего и подготовительного к школе возраста | 1. Подготовка информации для родителей «Рекомендации родителям с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни».
 |
| **Февраль** | 1.Оформление физкультурного зала к спортивному празднику «Защитники Отечества Российской Армии»2.Пополнение фонотеки для спортивных развлечений | 1. Выступление на педсовете «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста посредством развития двигательных навыков и основных физических качеств»2. Консультации педагогам «Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья детей» | 1. Организация и проведение спортивного мероприятия «Лыжня России».2. Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья».3. Проведение подвижных игр «Перестрелка» | 1. Консультация для родителей на тему: «Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам формирования культуры здорового образа жизни»
 |
| **Март** | 1.Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования – массажный коврик для профилактики плоскостопия | 1.Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования | 1. Проведение спортивного развлечения «Крошки - Матрёшки» со всеми возрастными группами.групп.  | 1.Консультация «Оздоравливающие игры для часто болеющих детей». |
| **Апрель** | 1. Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период2. Проведение мониторинга физической подготовленности детей. | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».2.Знакомство воспитателей с результатами мониторинга физической подготовленности детей, выработка рекомендации по индивидуальной работе на летний период. | 1. Проведение спортивного развлечения «Путешествие на планету» с детьми старшей группы.2. Проведение городской спартакиады «Губернаторские состязания».3. Проведение игры «Тропинка здоровья» | 1. Подготовка памятки родителям: «Роль двигательной активности в оздоровлении детей»
2. Ознакомление родителей о результатах мониторинга физической подготовленности детей.
 |
| **Май** | 1. Пополнение фонотеки для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей | 1. Подготовка к празднику «День Победы».2. Рекомендации по использованию комплексов мероприятий по укреплению здоровья дошкольников для каждой возрастной группы  | 1. Организация и проведение Легкоатлетического пробега Кросс ко Дню Победы. | 1. Подготовка памятки «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»
 |
| **Июнь- Август** | 1.Оформление зала (площадки) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей2. Работа по плану летней оздоровительной работы. | 1. Совместно с музыкальным руководителем подготовка материала для проведения развлечений по плану летней оздоровительной работы.2. Подборка материала для воспитателей для развлечений по плану летней оздоровительной работы. | 1. Проведение музыкально-спортивного праздника, посвящённого ко Дню Защиты детей «В гости к лету».2. Работа по летней оздоровительной программе. | 1. Памятка родителям будущих первоклассников2. Подборка материала для папки-передвижки о летнем отдыхе с детьми. |
| **Ежемесячно** | 1. Внесение изменения в календарные планы, учитывая результаты оценки уровня развития физических качеств, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей2. Составление перспективно-календарный план3. Ведение карт индивидуальной работы с детьми4. Планирование кружковой работы | 1.Проведение индивидуальной работы с ведущими праздников и развлечений2.Проведение консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организация совместной деятельности ребёнка и взрослого | 1.Проведение физкультурного занятия, утренней гимнастики, индивидуальная работа с детьми2. Проведение спортивного развлечения | 1. Оформление памяток для родителей, папок- передвижек, проведение консультаций.2. Консультации по запросу родителей. |

**Приложение №2. Перспективное планирование ООД по физической культуре**

**ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Задачи**  | **Общеразвивающие упражнения**  | **Основные виды движений**  | **Подвижные игры**  |
| **Октябрь**  | Дать детям представление о перемещении ходьбой с разной скоростью (гуляем по улице, опаздываем на автобус). Упражнять детей в умении пользоваться перешагиванием с высоким подниманием ног при преодолении препятствий. Упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их.Упражнять детей в прокатывании мяча в прямом направлении, с постепенным увеличением расстояния между играющими. | 1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – большим мячом  | 1. Ходьба и бег с разной скоростью. 2. Перешагивание с высоким подниманием ног. 3. Подлезание под препятствие3. Прокатывание мяча, ползание за ним. | « Беги ко мне» «Беги к предмету» «Волк и зайцы»«Большая птица» «Солнышко и дождик» |
| **Ноябрь**  | Знакомство детей с построением в круг у предмета.Упражнять детей в прокатывании мяча в прямом направлении, с постепенным увеличением расстояния между играющими.Развивать умение энергично отталкивать мяч вперёд- вверх при перебрасывании через натянутый шнур.Упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча и быстром ползании.Приучать детей выполнять пружинистые движения в коленях при выполнении приземления в прыжках. Закреплять умение приземляться на переднюю часть ступни. | 1-2 неделя – большим мячом3-4 неделя – без предметов  | 1. Прокатывание большого мяча. 2. Построение в круг у предмета.3. Перебрасывание большого мяча через шнур. Бросание вдаль мешочков правой и левой рукой.4. Бросок мяча и ползание за ним.5. Прыжки на двух ногах. | «Прокати мяч»«Автомобили» «Догони мяч»«Кот и мыши»  |
| **Декабрь**  | При прокатывании большого мяча побуждать детей к энергичному отталкиванию.Упражнять детей в мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч.Упражнять детей в прокатывании маленького мяча одной рукой, энергично отталкивая, используя бросок снизу.Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.Упражнять детей в подлезании под разные высоты, не задевая препятствия | 1-3 недели – с кубиками, 4-я неделя – б/п  | 1. Прокатывание большого мяча.2. Прыжки из обруча в обруч. 4. Бросок маленького мяча снизу.5. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 6. Подлезание под разные высоты, не задевая препятствий. | «Кролики» «Мой весёлый звонкий мяч» «Воробушки и автомобиль» |
| **Январь**  | Приучать детей пользоваться дугообразной траекторией при бросании большого мяча вдаль. Побуждать детей для увеличения силы броска использовать переход из положения сидя на пятках в положения стоя на коленях.Упражнять детей в подлезании в ограниченное пространство, не задевая препятствие.  | 2-3 неделя – без предметов | 1. Бросок большого мяча через шнур.2. Подлезание в ограниченное пространство.  | «Зайка беленький сидит»«Добрось мяч до стены» |
| **Февраль**  | Упражнять детей в мягком приземлении при выполнении прыжков в длину с места. В прыжках в длину с места побуждать детей пользоваться энергичным отталкиванием и мягким приземлением. Развивать умение при броске маленьким мячом придавать полёту нужное направление. Развивать раскованность действий на гимнастической скамейке при сочетании ползания и ходьбы. | 1-я неделя – без предметов2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – без предметов 4-я неделя – с кубиками  | 1. Прыжки в длину с места. Прыжки через дорожку 15 см.2. Броски мяча из разных положений в цель.3. Ползание и ходьба по гимнастической скамейке. | «Добрось мяч до стены»«Кролики»«Принеси предмет» |
| **Март**  | В бросании большого мяча вдаль побуждать детей энергично выпускать предмет.В прыжках на двух ногах с продвижением вперёд упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении.Приучать детей при лазанье по гимнастической стенке захватывать рейку круговым хватом и ставить ноги на рейку серединой стопы.Развивать умение выполнять подлезание под шнуры, натянутые на высоте 50 и 40 см, не задевая их. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться одновременно двумя ногами и приземляться мягко на полусогнутые ноги на носки.  | 1-4 неделя – без предметов | 1. Бросок большого мяча двумя руками от груди из разных положений.2. Перепрыгивание через предметы.3. Лазанье по гимнастической стенке.4. Ползание и подлезание под разные высоты.5. Прыжки через дорожку шириной 15 см. | «Воробушки и автомобиль»«Кролики» |
| **Апрель**  | Приучать детей выполнять отталкивание одновременно двумя ногами в прыжках из обруча в обруч.Развивать функцию равновесия при ползании на ладонях и коленях по гимнастической скамейке, формировать уверенность в действиях на высоте.В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться одновременно двумя ногами, мягко приземляться на полусогнутые ноги на носки.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская рейки, пользуясь круговым хватом руками и ставя ступни ног в упоре серединой.Приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя небольшой замах рукой. | 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с 2- мя кубиками3-4 неделя - без предметов | 1. Прыжки из обруча в обруч.2. Ползание по гимнастической скамейке разными способами.3. Прыжки в длину с места через ручеёк 20см.4. Лазанье по гимнастической стенке. Перешагивание 5. Бросок маленького мяча вдаль от плеча одной рукой. | «Лохматый пёс»«Догони мяч»«Птицы в гнёздышках» |
| **Май**  | Упражнять детей в энергичном отталкивании мяча (Мешочка) с использованием дугообразной траектории. Упражнять детей в выполнении движений в игровой ситуации, развивать способность использовать привычные движения для преодоления препятствий.Закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях. | 1-4 неделя – без предметов  | 1. Бросок в цель.2. Подлезание под шнур.3. Перепрыгивание через ручей 20 см.  | «Догони меня»«Лохматый пёс»«Курочка – хохлатка»«Солнышко и дождик»«Добеги до погремушки» |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Задачи**  | **Общеразвивающие упражнения**  | **Основные виды движений**  | **Подвижные игры**  |
| **Октябрь**  | Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах  | 1-3 неделя – без предметов 4-я неделя – с платочками | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Полезание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием  | « Солнышко и дождик»«Автомобили»«Воробушки и автомобиль»«Кролики и хозяин»«Кролики» |
| **Ноябрь**  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их | 1–я неделя - с платочком, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками | 1. Бросок мяча.2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине | «Зайцы и волк»«Автомобили» |
| **Декабрь**  | Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.  | 1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п  | 1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)  | «Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»  |
| **Январь**  | Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия. | 1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем | 1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3.Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | «Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»  |
| **Февраль**  | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.  | 1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом  | 1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске  | «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»  |
| **Март**  | Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.  | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками  | 1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске  | «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»  |
| **Апрель**  | Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п  | 1. Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  | «Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»  |
| **Май**  | Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»  | 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п  | 1. Прыжки через скакалку 2.Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек  | «Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»  |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Задачи**  | **Общеразвивающие упражнения**  | **Основные виды движений**  | **Подвижные игры**  |
| **Сентябрь**  | Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п  | 1.Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | «Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»  |
| **Октябрь**  | Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п  | 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5.Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. .Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч | «Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»  |
| **Ноябрь**  | Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.  | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке  | 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3.Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.  | «Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»  |
| **Декабрь**  | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег врассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.  | 1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п  | 1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гимн. стенке, спуск по гимн. стенке 2.Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей | «Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»  |
| **Январь**  | Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием  | 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п  | 1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо  | «Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»  |
| **Февраль**  | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.  | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика)  | 1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3.Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами  | «Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»  |
| **Март**  | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны. | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5.Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьи» | «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень» |
| **Апрель**  | Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п  | 1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  | «Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»  |
| **Май**  | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками  | 1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьи» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед  | «Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»  |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Задачи**  | **Общеразвивающие упражнения**  | **Основные виды движений**  | **Подвижные игры**  |
| **Сентябрь**  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем  | 1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3.Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет  | «Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,  |
| **Октябрь**  | Закрепить 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, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.  | 1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом  | 1.Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе  | «Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара»  |
| **Ноябрь**  | Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гимн. скамейке 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур3. Прыжки через короткую скакалку4. Подлезание под шнур боком5. Метание в горизонтальную цель6.Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет | «Перелет птиц», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля» |
| **Декабрь**  | Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.  | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гимн. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах  | 1. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)  | «Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»  |
| **Январь**  | Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.  | 1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом  | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4.прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове | «Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»  |
| **Февраль**  | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.  | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п  | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гимн. стенке  | «Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»  |
| **Март**  | Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минет; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.  | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гимн. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом  | 1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гимн. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу  | «Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»  |
| **Апрель**  | Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимн. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимн. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п  | 1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гимн. скамейке с мешочком на спине | «Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»  |
| **Май**  | Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча  | 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гимн. палкой 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – с обручем  | 1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3.Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6.Ведение мяча и забрасывание в корзину  | «Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочники и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»  |

**Приложение №3 Перспективный план коррекционных технологий для работы с детьми с ОВЗ.**

**Перспективный план коррекционных технологий для работы с детьми старшей группы с нарушением речи в непосредственной образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Лексическая** **тема** | **Игры, упражнения** | **Цель** |
| **Октябрь** | I | Осень. | ОРУ с осенними листьями.Упражнение «Осень».Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»«Осень».Музыкально-подвижная игра «Осень спросим»Танец с осенними листьями. | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие общей моторики.Развитие тонких движений пальцев рук.Развитие мимических мышц.Развивать эмоциональное отношение к игре. Действовать в соответствии с текстом стихотворения.Формирование чувства музыкального темпа. Согласование движений с музыкальным ритмом. |
| II | Детский сад | Упражнение «Солнце скрылось за домами…»Пальчиковая гимнастика «Дружба», «Раз, два, три, четыре, пять…»Подвижная игра «Мы веселые ребята»Малоподвижная игра «Кто ушел?», «Кто позвал?» | Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие фонематического слуха. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота. Развитие устной речи.Развитие внимания и памяти. |
| III | Осень. Овощи | Пальчиковая гимнастика «Корзина с овощами», «Купите лук…».Упражнение «Огород».«Попробуй на вкус»Упражнение «Лопаточка» - «Иголочка»Малоподвижная игра «Хлопай, не зевай»Подвижная игра «Отнеси овощи в погреб». | Развитие тонких движений пальцев рук.Развитие общей моторики.Развитие мимических мышц.Развитие артикуляционной моторики.Развитие внимания и быстроты.Воспитывать выдержку, умение подчиняться правилам игры, укреплять доброжелательные взаимоотношения. |
| IV | Сад. Фрукты | Упражнение «Вкусное варенье».Упражнение «Яблоня»Упражнение с массажным мячиком «Слива».Пальчиковая гимнастика «Апельсин».Малоподвижная игра «Хлопай, топай, не зевай» | Развитие артикуляционной моторики.Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики.Развитие внимания и быстроты. |
| **Ноябрь** | I | Лес, грибы, ягоды, деревья. | Пальчиковая гимнастика «По ягоды», «Ягодки».Упражнение «Грибок».«Дуб».Самомассаж с СУ-ДЖОКОМ «Слива»Подвижная игра «Кто быстрей? По грибы, по ягоды» | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие мимических мышц.Развитие движений и физических качеств. |
| II | Человек. Части тела и лица. | Упражнение «Моем, чистим зубы».Упр. «Ах ты, девочка чумазая…».Дыхательная гимнастика «Ушки», «Чудо-нос».Пальчиковая гимнастика «Раным-рано поутру…».Двигательное упражнение «Пусть стоят на месте ножки». | Развитие умения действовать по представлению, согласовывая свои движения с текстом, умения контролировать движения.Развитие общей моторики.Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Синхронизация движений с текстом, снятие мышечного напряжения. |
| III | Семья | Упражнение «Мастера пустили в дело…»Пальчиковая гимнастика «Моя семья», Артикуляционная гимнастика «Расчесывание».Подвижная игра «Иголка и нитка». | Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие артикуляционной моторики.Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями другими. |
| IV | Мой дом. Моя семья. | Пальчиковая гимнастика «Наша квартира».Артикуляционная гимнастика «Окошко», «Заборчик».Двигательное упражнение «Домик».Музыкально-подвижная игра «Кто быстрей?» | Развитие мелкой моторики.Развитие артикуляционной моторики.Развитие слухового внимания.Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Развитие физических качеств. |
| **Декабрь** | I | Наша пища | Дыхательная гимнастика (Соловьева Н.) «Кипящая каша», «Петух».Упражнение «Вкусное варенье».Пальчиковая гимнастика «У метро – стеклянный дом»Упражнение «Сумку в руки мы берем…» | Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие артикуляционной моторики.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом. |
| II | Зимующие птицы | ОРУ «Мы веселые птички».Пальчиковая гимнастика «Снегири».Подвижная игра «Птицелов».Малоподвижная игра «Найди птичку». | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Формировать фонематический слух в процессе игры. Развитие слухового внимания.Развитие внимания и целеустремлённости. |
| III | Зима.  | Пальчиковая гимнастика «Снеговик», «Пирог».Упражнение «Снеговик».Упражнение «Сдуть снежинки с варежки».Массаж лица (поглаживание, постукивание, спиралевидные движения».Подвижная игра «Два Мороза». | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие дыхания (воздушной струи).Способствовать развитию ориентировки в пространстве, развитию смелости и ловкости. |
| IV | Праздник елки. | ОРУ «В лес, на елку»Пальчиковая гимнастика «Большаку – дрова рубить», «Мы на елке веселились…».Упражнение «С Новым годом!», «Веселый хоровод».Ритмический танец «Тетя Весельчак». | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом.Развитие точности, переключения движений. Согласование движений с музыкальным темпом и пением. |
| **Январь** | III | Зимние забавы. | ОРУ «В лес, на елку»Пальчиковая гимнастика «Большаку – дрова рубить», «Мы на елке веселились…».Упражнение «С Новым годом!», «Веселый хоровод».Ритмический танец «Тетя Весельчак». | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом.Развитие точности, переключения движений. Согласование движений с музыкальным темпом и пением. |
| IV | Одежда | Упражнение «Шапка».Малоподвижная игра с мячом «Один – много». Пальчиковая гимнастика «Варежка». | Развитие координации между движением и словом.Активизировать словарь детей по теме.Развитие мелкой моторики. |
| V | Обувь. | Упражнение «Туфельки нарядные».Малоподвижная игра с мячом «Одежда, обувь, головные уборы».Пальчиковая гимнастика «В магазине много есть…». | Развитие общей моторики.Развитие мыслительной деятельности и внимания. Расширение и обогащение лексического запаса в игре.Развитие мелкой моторики. |
| **Февраль** | I | Квартира.Мебель.  | Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире…»Упражнение «Коля, Коля, Николай…»Игровое упражнение «Погрузи мебель в машину»Малоподвижная игра с мячом «Один – много». «Займи свободный стульчик». | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие ловкости, быстроты.Развитие мыслительной деятельности и внимания в игре.Развитие ловкости, быстроты. |
| II | Профессии | Упражнение «Балерина»Упражнение «Музыканты», «Самолет».Упражнение «Маляр», «Расческа».Пальчиковая гимнастика «Плотники», «Чтоб здоровыми мы были…».Подвижная игра «Пожарные на учении».Упр. «Дровосек». | Развитие равновесия. Улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки, тренировка ощущения положения тела в пространстве.Развитие координации между движением и словом.Развитие артикуляционной моторики.Развитие мелкой моторики.Развитие координации и формирование физических качеств.Развитие дыхания. |
| III | Транспорт | Упражнение «Светофор».Игровое упражнение «Экскаватор». Дыхательная гимнастика «Паровозик».Массаж спины «Рельсы, рельсы…»Музыкально-подвижная игра «Автомобили».Малоподвижная игра «Найди транспорт». | Развитие устойчивости и концентрации внимания, удерживание заданной программы в условиях коллективных действий.Развитие гибкости.Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения) и памяти (зрительной, слуховой).Развитие внимания и целеустремленности. |
| IV | День защитников Отечества | Игровое упражнение «Оловянный солдатик».Пальчиковая гимнастика «Вышли танки на парад…»Малоподвижная игра «Салют».Упражнение «В пограничников играем…»Упражнение «Запрещенное движение» | Способствовать укреплению мышц спины, живота и ног.Развитие мелкой моторики.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.Развитие общей моторики.Преодоление двигательного автоматизма. Развитие внимания и памяти. |
| **Март** | I | Мамин праздник | Пальчиковая гимнастика «Букет для мамочки», «Цветок для мамы».Упражнение «Маму я свою люблю…». | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации между движением и словом. |
| II | Домашние животные и их детеныши | Артикуляционная гимнастика «Лошадка», «Кошка сердится».Упражнение «Пугливая овечка».Пальчиковая гимнастика «Буренушка».Упр. «Котик».Упражнение-игра с мячом «Назови детеныша» | Развитие артикуляционной моторики.Развитие мимических мышц.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом.Развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире. Развивать навыки словообразования. |
| III | Дикие животные и их детеныши | Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке…»Подвижная игра «Хитрая лиса».Упражнение-игра с мячом «Назови детеныша» | Развитие мелкой моторики.Развитие двигательных навыков и физических качеств.Развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире. Развивать навыки словообразования. |
| IV | Посуда | Упражнение «Чашечка», «Раз, два, три, четыре…».Упражнение «К самовару гости прибежали…» | Развитие артикуляционной моторики.Развитие координации между движением и словом. |
| **Апрель** | I | Откуда хлеб пришел? | Пальчиковая гимнастика «Каша», «Пекарь».Упражнение «Снег растает в поле чистом…».Упражнение «Мама сыну говорит».Игра «Дудочка». | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации между движением и словом.Развитие мимических мышц.Развитие дыхания и голоса. |
| II | Весна в нашем городе. | Пальчиковая гимнастика «Весна».Упражнение «Краски весны».Подвижная игра «Скворечники».Дыхательное упражнение «Аист».Упражнение с цветами | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие общей моторики.Развитие быстроты и точности реакции на звуковой сигнал. Стимулировать детей к образному выполнению движений характерных для птиц. Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие плавности и ритмичности движений, пространственных представлений. |
| III | Весна.Перелетные птицы | Пальчиковая гимнастика «Журавли», «Сорока».Упражнение «Дятел».Подвижная игра «Перелет птиц».Игра-упражнение «Любопытная Варвара» | Развитие мелкой моторики.Развитие артикуляционной моторики.Развитие быстроты и точности реакции на звуковой сигнал. Стимулировать детей к образному выполнению движений характерных для птиц. Формировать умения влезать на повышенную поверхность и удерживать равновесие. Развивать координацию движений.Развитие пространственных представлений, слухового внимания. |
|  | IV | Весна. | Пальчиковая гимнастика «Цветочек».Игровое упражнение «Карусель».Артикуляционная гимнастика «Улыбка», «Карусель».Подвижная игра «Веночек».Массаж лица «Солнышко проснулось».Ритмичный танец «Если весело живется…» | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации, укрепление мышц рук, ног, ягодиц.Развитие артикуляционной моторики.Способствовать развитию двигательных и психомоторных способностей.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. |
| **Май** | II | Наш город.Наша улица. | Упражнение «Слушай бубен».Пальчиковая гимнастика «Раз, два – Москва».Музыкально - ритмическая гимнастики «Вместе весело шагать…»Подвижная игра «Земляне и инопланетяне».Упр. «Нет на свете Родины красивей». | Развитие слухового внимания и преодоления двигательного автоматизма.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Согласование движений с музыкальным темпом.Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Развитие физических качеств.Развитие координации между движением и словом. |
| III | Комнатные растения | Упражнение «На солнечном окошке…»Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять…», «Цветочек».Малоподвижная игра с мячом «Один – много». | Развитие общей моторики.Развитие тонких движений пальцев рук.Развитие мыслительной деятельности и внимания в игре. |
| IV | Насекомые | Игровое упражнение «Летит пчела».Пальчиковая гимнастика «Пчелка», «Прилетела к нам вчера…»Подвижная игра «Медведь и пчелы», «Веселые пчелы».Малоподвижная игра «Найди насекомое». | Развитие основы дыхательных упражнений. Упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации движений, внимания и ловкости.Развитие целеустремленности и внимания. |
|  | V | Игрушки | Игра «Хлопай, не зевай»Пальчиковая гимнастика «Любимые игрушки»Подвижная игра «Кто быстрее возьмет игрушку»Малоподвижная игра «Найди игрушку»Игра-превращение «Деревянные и тряпочные куклы» | Формирование фонематического слуха.Развитие мелкой моторики.Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.Развитие внимания.Развитие мышечных и кинестетических ощущений и умение передавать заданный образ. |

**Перспективный план коррекционных технологий для работы с детьми подготовительной к школе группе с нарушением речи в непосредственной образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** | **Игры, упражнения** | **Цель** |
| **Октябрь** | I | Огород.  | Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты».Упражнение «Лопаточка»Подвижная игра «Пугало».Малоподвижная игра «Сад-огород» | Развитие мелкой моторики.Развитие артикуляционной моторики.Развитие физических качеств, быстроты реакции. Четкое произношение слов.Развитие быстроты и точности реакции на вербальный сигнал. |
| II | Овощи | Пальчиковая гимнастика «Корзина с овощами», «Купите лук…».Упражнение «Огород».«Попробуй на вкус»Упражнение «Лопаточка» - «Иголочка»Малоподвижная игра «Хлопай, не зевай»Подвижная игра «Отнеси овощи в погреб». | Развитие тонких движений пальцев рук.Развитие общей моторики.Развитие мимических мышц.Развитие артикуляционной моторики.Развитие внимания и быстроты.Воспитывать выдержку, умение подчиняться правилам игры, укреплять доброжелательные взаимоотношения. |
| III | Птицы. | ОРУ «Мы веселые птички».Пальчиковая гимнастика «Снегири».Подвижная игра «Птицелов».Малоподвижная игра «Найди птичку». | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Формировать фонематический слух в процессе игры. Развитие слухового внимания.Развитие внимания и целеустремленности. |
| IV | Дикие животные | Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке…»Подвижная игра «Хитрая лиса».Упражнение-игра с мячом «Назови детеныша» | Развитие мелкой моторики.Развитие двигательных навыков и физических качеств.Развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире. Развивать навыки словообразования. |
|  | V | Осень | ОРУ с осенними листьями.Упражнение «Осень».Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»«Осень».Музыкально-подвижная игра «Осень спросим»Танец с осенними листьями. | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие общей моторики.Развитие тонких движений пальцев рук.Развитие мимических мышц.Развивать эмоциональное отношение к игре. Действовать в соответствии с текстом стихотворения.Формирование чувства музыкального темпа. Согласование движений с музыкальным ритмом. |
| **Ноябрь** | I | Человек | Упражнение «Моем, чистим зубы».Упр. «Ах ты, девочка чумазая…».Дыхательная гимнастика «Ушки», «Чудо-нос».Пальчиковая гимнастика «Раным-рано поутру…».Двигательное упражнение «Пусть стоят на месте ножки». | Развитие умения действовать по представлению, согласовывая свои движения с текстом, умения контролировать движения.Развитие общей моторики.Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Синхронизация движений с текстом, снятие мышечного напряжения. |
| II | Семья | Упражнение «Мастера пустили в дело…»Пальчиковая гимнастика «Моя семья», Артикуляционная гимнастика «Расчесывание».Подвижная игра «Иголка и нитка». | Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие артикуляционной моторики.Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями другими. |
| III | Одежда. Головные уборы. Обувь. | Упражнение «Туфельки нарядные», « Шапка».Малоподвижная игра с мячом «Одежда, обувь, головные уборы».Пальчиковая гимнастика «Варежка», «В магазине много есть…». | Развитие общей моторики.Развитие мыслительной деятельности и внимания. Расширение и обогащение лексического запаса в игре.Развитие мелкой моторики. |
| IV | Мебель.  | Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире…»Упражнение «Коля, Коля, Николай…»Игровое упражнение «Погрузи мебель в машину»Малоподвижная игра с мячом «Один – много». «Займи свободный стульчик». | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие ловкости, быстроты.Развитие мыслительной деятельности и внимания в игре.Развитие ловкости, быстроты. |
| **Декабрь** | I | Посуда | Упражнение «Чашечка», «Раз, два, три, четыре…».Упражнение «К самовару гости прибежали…» | Развитие артикуляционной моторики.Развитие координации между движением и словом. |
| II | Мой дом | Пальчиковая гимнастика «Наша квартира».Артикуляционная гимнастика «Окошко», «Заборчик».Двигательное упражнение «Домик».Музыкально-подвижная игра «Кто быстрей?» | Развитие мелкой моторики.Развитие артикуляционной моторики.Развитие слухового внимания.Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Развитие физических качеств. |
| III | Детский сад | Упражнение «Солнце скрылось за домами…»Пальчиковая гимнастика «Дружба», «Раз, два, три, четыре, пять…»Подвижная игра «Мы веселые ребята»Малоподвижная игра «Кто ушел?», «Кто позвал?» | Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие фонематического слуха. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота. Развитие устной речи.Развитие внимания и памяти. |
| IV | Зима. Новогодний праздник. | ОРУ «В лес, на елку»Пальчиковая гимнастика «Большаку – дрова рубить», «Мы на елке веселились…».Упражнение «С Новым годом!», «Веселый хоровод».Ритмический танец «Тетя Весельчак». | Формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом.Развитие точности, переключения движений. Согласование движений с музыкальным темпом и пением. |
| **Январь** | I | - |  |  |
| II | - |  |  |
| III | Зимние забавы и развлечения | Пальчиковая гимнастика «Снеговик», «Пирог».Упражнение «Снеговик».Упражнение «Сдуть снежинки с варежки».Массаж лица (поглаживание, постукивание, спиралевидные движения».Подвижная игра «Два Мороза». | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие дыхания (воздушной струи).Способствовать развитию ориентировки в пространстве, развитию смелости и ловкости. |
| IV | Домашние животные. | Артикуляционная гимнастика «Лошадка», «Кошка сердится».Упражнение «Пугливая овечка».Пальчиковая гимнастика «Буренушка».Упр. «Котик».Упражнение-игра с мячом «Назови детеныша» | Развитие артикуляционной моторики.Развитие мимических мышц.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом.Развитие внимания, закрепление представлений об окружающем мире. Развивать навыки словообразования. |
|  | V | Перелетные птицы | Пальчиковая гимнастика «Журавли», «Сорока».Упражнение «Дятел».Подвижная игра «Перелет птиц».Игра-упражнение «Любопытная Варвара» | Развитие мелкой моторики.Развитие артикуляционной моторики.Развитие быстроты и точности реакции на звуковой сигнал. Стимулировать детей к образному выполнению движений характерных для птиц. Формировать умения влезать на повышенную поверхность и удерживать равновесие. Развивать координацию движений.Развитие пространственных представлений, слухового внимания. |
| **Февраль** | I | Лес, грибы, ягоды, деревья. | Пальчиковая гимнастика «По ягоды», «Ягодки».Упражнение «Грибок».«Дуб».Самомассаж с СУ-ДЖОКОМ «Слива»Подвижная игра «Кто быстрей? По грибы, по ягоды» | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие мимических мышц.Развитие движений и физических качеств. |
| II | Фрукты | Упражнение «Вкусное варенье».Упражнение «Яблоня»Упражнение с массажным мячиком «Слива».Пальчиковая гимнастика «Апельсин».Малоподвижная игра «Хлопай, топай, не зевай» | Развитие артикуляционной моторики.Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики.Развитие внимания и быстроты. |
| III | Продукты питания. | Дыхательная гимнастика (Соловьева Н.) «Кипящая каша», «Петух».Упражнение «Вкусное варенье».Пальчиковая гимнастика «У метро – стеклянный дом»Упражнение «Сумку в руки мы берем…» | Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие артикуляционной моторики.Развитие мелкой моторики.Развитие координации между движением и словом. |
| IV | Профессии | Упражнение «Балерина»Упражнение «Музыканты», «Самолет».Упражнение «Маляр», «Расческа».Пальчиковая гимнастика «Плотники», «Чтоб здоровыми мы были…».Подвижная игра «Пожарные на учении».Упр. «Дровосек». | Развитие равновесия. Улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки, тренировка ощущения положения тела в пространстве.Развитие координации между движением и словом.Развитие артикуляционной моторики.Развитие мелкой моторики.Развитие координации и формирование физических качеств.Развитие дыхания. |
| **Март** | I | Откуда хлеб пришел? | Пальчиковая гимнастика «Каша», «Пекарь».Упражнение «Снег растает в поле чистом…».Упражнение «Мама сыну говорит».Игра «Дудочка». | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации между движением и словом.Развитие мимических мышц.Развитие дыхания и голоса. |
| II | 8 марта – Женский день. | Пальчиковая гимнастика «Букет для мамочки», «Цветок для мамы».Упражнение «Маму я свою люблю…». | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации между движением и словом. |
| III | К нам весна шагает … | Пальчиковая гимнастика «Весна».Упражнение «Краски весны».Подвижная игра «Скворечники».Дыхательное упражнение «Аист».Упражнение с цветами | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие общей моторики.Развитие быстроты и точности реакции на звуковой сигнал. Стимулировать детей к образному выполнению движений характерных для птиц. Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие плавности и ритмичности движений, пространственных представлений. |
| IV | Наша Родина - Россия | Упражнение «Слушай бубен».Пальчиковая гимнастика «Раз, два – Москва».Музыкально - ритмическая гимнастики «Вместе весело шагать…»Подвижная игра «Земляне и инопланетяне».Упр. «Нет на свете Родины красивей». | Развитие слухового внимания и преодоления двигательного автоматизма.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Согласование движений с музыкальным темпом.Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Развитие физических качеств.Развитие координации между движением и словом. |
| **Апрель** | I | Транспорт | Упражнение «Светофор».Игровое упражнение «Экскаватор». Дыхательная гимнастика «Паровозик».Массаж спины «Рельсы, рельсы…»Музыкально-подвижная игра «Автомобили».Малоподвижная игра «Найди транспорт». | Развитие устойчивости и концентрации внимания, удерживание заданной программы в условиях коллективных действий.Развитие гибкости.Дифференциация носового и ротового дыхания.Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения) и памяти (зрительной, слуховой).Развитие внимания и целеустремленности. |
| II | День защитников Отечества | Игровое упражнение «Оловянный солдатик».Пальчиковая гимнастика «Вышли танки на парад…»Малоподвижная игра «Салют».Упражнение «В пограничников играем…»Упражнение «Запрещенное движение» | Способствовать укреплению мышц спины, живота и ног.Развитие мелкой моторики.Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.Развитие общей моторики.Преодоление двигательного автоматизма. Развитие внимания и памяти. |
| III | Игрушки | Игра «Хлопай, не зевай»Пальчиковая гимнастика «Любимые игрушки»Подвижная игра «Кто быстрее возьмет игрушку»Малоподвижная игра «Найди игрушку»Игра-превращение «Деревянные и тряпочные куклы» | Формирование фонематического слуха.Развитие мелкой моторики.Развивать умение быстро реагировать на сигнал. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.Развитие внимания.Развитие мышечных и кинестетических ощущений и умение передавать заданный образ. |
| IV | Ателье | Упражнение «Мастера пустили в дело…»Пальчиковая гимнастика «Наперсток»Артикуляционная гимнастика «Иголочка», «Расчесывание».Подвижная игра «Иголка и нитка». | Развитие общей моторики.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие артикуляционной моторики.Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями другими. |
| **Май** | I | Почта | Пальчиковая гимнастика «Что принес нам почтальон?», «Почтовый ящик открываем…».Упражнение «На скамейку я встаю…»Игровое упражнение «Погрузи посылки в машину» | Развитие мелкой моторики.Развитие общей моторики.Развитие ловкости, быстроты. |
| II | Комнатные растения | Упражнение «На солнечном окошке…»Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять…», «Цветочек».Малоподвижная игра с мячом «Один – много». | Развитие общей моторики.Развитие тонких движений пальцев рук.Развитие мыслительной деятельности и внимания в игре. |
| III | Насекомые | Игровое упражнение «Летит пчела».Пальчиковая гимнастика «Пчелка», «Прилетела к нам вчера…»Подвижная игра «Медведь и пчелы», «Веселые пчелы».Малоподвижная игра «Найди насекомое». | Развитие основы дыхательных упражнений. Упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации движений, внимания и ловкости.Развитие целеустремленности и внимания. |
| IV | Лето | Пальчиковая гимнастика «Цветочек».Игровое упражнение «Карусель».Артикуляционная гимнастика «Улыбка», «Карусель».Подвижная игра «Веночек».Массаж лица «Солнышко проснулось».Ритмичный танец «Если весело живется…» | Развитие мелкой моторики и координации движений рук.Развитие координации, укрепление мышц рук, ног, ягодиц.Развитие артикуляционной моторики.Способствовать развитию двигательных и психомоторных способностей.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. |

**Приложение № 4** **Календарно-тематическое планирование спортивных мероприятий на 2020– 2021 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Мероприятие** | **Возраст** |
| **Сентябрь** | Легкоатлетический пробег *Кросс «Осенний листочек»*Спортивный досуг по ОБЖ/ ПДД «Школа Аркадия Паровозова» | Старший и подготовительный возраст |
| **Октябрь** | Спортивное развлечение «По следам осени» | Все возрастные группы |
| **Ноябрь** | Неделя национальных игр «Путешествие капельки»Спортивное мероприятие «Весёлые старты» | Младшие, средние и старшие группыПодготовительные группы |
| **Декабрь** | Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»Спортивное развлечение «Олимпиада на северном полюсе» | Младший и средний возрастСтаршие и подготовительные группы |
| **Январь** | Спортивный праздник «Русские забавы» | Все возрастные группы |
| **Февраль** | Массовое спортивное мероприятие «Лыжня России»Спортивно – музыкальная программа «Будем как солдаты»Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»Подвижные игры «Перестрелка» | Старшие и подготовительные группыПодготовительные группы |
| **Март** | Спортивное развлечение «Крошки - матрёшки!» | Все возрастные группы |
| **Апрель** | Спортивное развлечение «Путешествие на планету»Городская спартакиада «Губернаторские состязания»Спортивное развлечение «Тропинка здоровья» | Старшие группыПодготовительные группыВсе возрастные группы |
| **Май** | Легкоатлетический пробег *Кросс ко Дню Победы*Спортивный праздник ко Дню победы «Мы наследники Победы» | Все возрастные группы |
| **Июнь** | Спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей «В гости к лету».Развлечения по плану летней оздоровительной программы | Все возрастные группы |
| **Июль** | Развлечения по плану летней оздоровительной программы | Все возрастные группы |
| **Август** | Развлечения по плану летней оздоровительной программы | Все возрастные группы |

**Приложение №5**

**Диагностика физического развития дошкольника.**

Программа физического обследования дошкольников состоит из двух частей, характеризующих:

1. **физическое развитие** (измерение длины и массы тела);
2. **развитие физических качеств*:***
	* *измерение силы:* подъем туловища в сед;
	* *скоростно-силовые качества:* прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы;
	* *быстрота:* бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
	* *выносливость:* бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
	* *ловкость:* «челночный бег» 3х10 м;
	* *гибкости*: наклон туловища вперед.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 х10 м.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно**.**

**Использование диагностических тестов.**

Диагностика физической подготовленности должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению быстроты.**

Бег на дистанцию 10 метров схода

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Тесты по определению ловкости.**

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Тесты по определению гибкости.**

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гим-настическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до¬стань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению силовой выносливости.**

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (вос-питатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъе¬мов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Пол** | **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 1 | Бросок набивного мяча | Мал | 110-150 | 140-180 | 160-230 | 175-300 | 220-350 |
| Дев  | 100-140 | 130-175 | 150-225 | 170-280 | 190-330 |
| 2 | Прыжок в длину с места | Мал | 60-85 | 75-95 | 85-130 | 100-140 | 130-155 |
| Дев  | 55-80 | 70-90 | 85-125 | 90-140 | 125-150 |
| 3 | Наклон туловища вперед (см) | Мал | 1-3 | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| Дев  | 2-6 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| 4 | Бег на дистанцию 10 метров схода | Мал | 7,8-7,5 | 5,5-5,0 | 3,8-3,7 | 2,5-2,1 | 2,3-2,0 |
| Дев  | 8,0-7,6 | 5,7-5,2 | 4,0-3,8 | 2,6-2,2 | 2,5-2,1 |
| 5 | Бег на дистанцию 30 метров | Мал |  | 8,5-10,0 | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
| Дев  |  | 8,8-10,5 | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| 6 | Челночный бег 3x10 метров | Мал |  | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
| Дев  |  | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 7 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал |  | 6-8 | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| Дев  |  | 4-6 | 7-9 | 8-10 | 9-12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Физические качества | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) |
| № п/п | Ф.И.О.ребенка | Бег 10м, сек | Бег 30 м, сек | Прыжок в длину с места, см | Бросок набивного мяча, см | Наклон туловища вперед , см | Подъем туловища за 30 сек | Челночный бег 3х10 м |
|  |  | нач | конец | нач | конец | нач | конец | нач | конец | нач | конец | нач | конец | нач | конец | нач | конец |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. 4,5
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговый показа­тель по группе (сред­нее значение) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |