

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10 «БЕЛОЧКА»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель заведующего по ВМР  
ЛГ МАДОУ «ДСКВ № 10 «Белочка»  
\_\_\_\_\_ Д.М. Нуриева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  
ЛГ МАДОУ «ДСКВ № 10 «Белочка»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Денисова  
Приказ от « \_\_\_\_ » сентября 2018 г.

**Рабочая программа  
по реализации основной образовательной программы  
ЛГ МАДОУ ДСКВ № 10 «Белочка»  
группы компенсирующей направленности № 5 (5- 7 лет),  
по разделу «Физическая культура»  
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:  
инструктор по физической культуре  
Снигирева Наталья Николаевна

**Принята на педагогическом совете № 1  
от « \_\_\_\_ » сентября 2018 г.**

Лангепас  
2018

## Содержание

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1 Пояснительная записка	
1.2 Цели и задачи раздела программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4. Характеристики особенностей развития детей в группе компенсирующей направленности	6
1.4.1 Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи	6
1.4.2 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группу компенсирующей направленности с ЗПР	7
1.4.3 Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР	9
1.5 Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей 5-7 лет с ЗПР	10
1.6 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	11
1.7 Планируемые результаты освоения Программы	11
1.8. Система оценки результатов освоения Программы	12
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	14
2.1. Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура).	
2.1.1 Формы организации двигательной деятельности. Структура физкультурного занятия	14
2.1.2 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с задержкой психического развития	16
2.1.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре для детей средней разновозрастной с ЗПР группы	
2.2 План-график распределения физических упражнений для детей 5-7 лет в группе ЗПР	20
2.2.1 Перспективное планирование физкультурных занятий в разновозрастной группе с ЗПР детей 5-7 лет в спортивном зале	23
2.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-дефектологом	32
2.4 Взаимодействие с родителями	34
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	36
3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	36
3.2. Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.	37
3.3. Расписание проведения утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности, индивидуальной работы	38
3.4. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ	39
3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	39
3.6. Организация предметно-пространственной среды	40
3.7 Список литературы	41

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа на 2018-2018 учебный год разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) с учетом целей и задач основной образовательной программы дошкольного образования «ЛГ МАДОУ «ДСКВ №10 «Белочка», на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях детей разновозрастной группы компенсирующей направленности №5 в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Рабочая программа отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в разновозрастной группе старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи и задержки психического развития.

Для составления адаптированной образовательной программы использовались специальные программы:

- Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2011 г
- Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной, С-Пб., 2014
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина, М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
- «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

В содержание рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учётом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающих в ДОУ.

### **Раздел «Физическое развитие» включает в себя:**

- основные движения;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- спортивные игры;

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребёнка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

## **1.2 Цели и задачи Программы**

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи Программы:**

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

1. Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

1. 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.
2. 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.
  3. 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, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
  4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
  5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
  6. 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.

#### **1.4 Характеристики особенностей развития детей в группах компенсирующей направленности**

##### **1.4.1 Особенности физического развития и двигательных способностей детей 4-6 лет с тяжелыми нарушениями речи**

Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. С.С. Ляпидевский, В.П. Баранова (1969) на основе клинического обследования заикающихся подростков не обнаруживают в их физическом статусе каких-либо отклонений, но отмечают нарушения вегетативной нервной системы у большинства заикающихся (92,2%) по типу вегетодистонии. М.А. Фидирко (1989) считает, что заикание у детей не вызывает значительных отклонений в их физическом развитии.

Значительное отставание заикающихся дошкольников от здоровых сверстников по показателям, характеризующим внешнее дыхание (ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, сила дыхательной мускулатуры), выявил Ю.А. Штана (1982). Низкие показатели амплитуды грудной клетки у заикающихся, по его мнению, свидетельствуют о слабости дыхательной мускулатуры. Автор отмечает, что с возрастом различия увеличиваются. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, *общей и* статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

С.В. Леонова (1995), исследуя общую и речевую моторику заикающихся дошкольников, выявила, что большая часть имела выраженные нарушения моторики, которые проявлялись в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений.

Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.).

В исследованиях Р.И. Мартыновой (1975) выявлено, что 32% детей с легкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бадалян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б., 1996; Парамонова Л.Г., 1997).

При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способностей школьники, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам.

Сравнительный анализ уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса у детей с ТНР показал, что у 20-28% мальчиков во всех возрастных периодах он соответствует средним значениям. У 50% девочек индивидуальные показатели соответствуют среднему уровню развития здоровых детей, в пубертатный период их количество снижается до 10%.

В упражнениях скоростного характера до 35% детей с речевой патологией показывают результаты, соответствующие среднему уровню развития.

#### **1.4.2 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР**

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) **уровень развития восприятия**. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спионек, такое отставание в развитии **зрительного восприятия** является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и **пространственные представления**: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испытывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей **внимания** Л.И. Переслени и другими исследователями отмечаются его **неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения**. Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной

особенностью является выраженное нарушение у большинства из них функции **активного внимания**. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный **объем внимания**, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ЗПР являются **отклонения в развитии памяти**. Это касается всех видов **запоминания**: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость: большая **сохранность произвольной памяти** по сравнению с произвольной; заметное **преобладание наглядной памяти** над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания (Т.В. Егорова, Н.Г. Поддубная, В.Л. Подобед).

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних **форм мышления** - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции - **анализ, синтез, сравнение, обобщение**. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. **Деятельность** детей с задержкой психического развития характеризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недостаточной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах (Г.И. Жаренкова, С.Г. Шевченко). Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них **эмоционально-волевой сферы**. Дети, как правило, отличаются **эмоциональной неустойчивостью**. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ЗПР снижена **потребность в общении** как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступает **несформированность игровой деятельности**. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсутствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и оговаривает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

**Нарушения поведения** у детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышено оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчивы. Поведение отличается значительным своеобразием.

### 1.4.3 Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М.Н., 1996; Сиротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное *место* между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Григорьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложно-координационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слухо-двигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

## **1.5 Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей 5-7 лет с ЗПР**

### **Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей среднего дошкольного возраста с ЗПР**

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить построениям, соблюдению дистанции вовремя передвижения.
8. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
9. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста с ЗПР**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
3. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
4. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
5. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
6. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
7. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
8. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
9. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
10. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Примечание: В связи с тем, что у детей 7 года жизни уровень физического развития ниже возрастной нормы, то для них предусмотрена программа старшего дошкольного возраста.

## 1.6 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

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.

## 1.7 Планируемые результаты освоения Программы

### Планируемые промежуточные и итоговые результаты.

#### Разновозрастная группа компенсирующей направленности с ЗПР (средний дошкольный возраст).

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони.
3. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой.
4. Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
5. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
8. Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### Планируемые промежуточные и итоговые результаты.

#### Разновозрастная группа компенсирующей направленности с ЗПР (старший дошкольный возраст).

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам.
2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.
5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
6. Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.
7. Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).
8. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.
9. Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 метров, метает предметы в движущуюся цель.
10. Перестраивается в 3-4 колонны в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения.
11. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
12. Следит за правильной осанкой.
13. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
14. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
15. Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол хоккей)

## **1.8 Система оценки результатов освоения программы**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Наряду с этим, реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребенка исходя из результатов оценки его индивидуального развития в процессе наблюдений за ним в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры, представленные в Программе, не подлежат непосредственной оценке, не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, не являются основанием для их формального сравнения установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей, не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных и физических достижений, основанная на методе наблюдения, проводимая специалистами в сентябре, январе и мае.

Система мониторинга включает педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

## Критерии эффективности коррекционно-развивающего процесса

№ п/п	Основные движения	Критерии оценивания	Уровень ребенка										
			Низкий		Н\С		Средний		В\С		Высокий		
			Январь	Апрель	Январь	Апрель	Январь	Апрель	Январь	Апрель	Январь	Апрель	
1	Ходьба	Хорошая координация рук и ног Равномерность темпа ходьбы Правильная осанка											
2	Бег	Согласованность движений рук и ног Четкий ритм беговых шагов Наталкивание Ориентировка в пространстве											
3	Прыжки	Энергичный толчок Мягкое приземление Сохранение равновесия при приземлении											
4	Ползание, лазание	Согласованность движений рук и ног Способность удерживать равновесие Умение дифференцировать усилие и расстояние											
5	Катание, бросание, метание	Правильный замах Контроль силы броска Координированность движений рук и ног											
6	ОРУ	Сохранение правильного исходного положения Четкость выполнения упражнений Правильное дыхание											
7	Подвижные игры	Развитие ориентировки в пространстве Умение быстро переключать внимание, концентрироваться Развитие интереса к играм											

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи:**

Образовательные задачи:

5. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

6. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

7. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

8. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

5. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)

6. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера

7. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

8. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

9. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

10. Активизация защитных сил организма ребёнка.

11. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

12. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

13. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

14. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

15. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

16. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

5. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

6. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

7. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

8. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в 2017-2018 учебном году запланирована в разновозрастной группе № 3. В группе компенсирующей направленности в работе на развитие двигательных качеств детей учитываются особенности их психического развития, поэтому применяются ряд методов и технологий, направленных на их целостное развитие (например, упражнения на дыхание, на развитие координации движений и т.д.

#### **2.1.1 Формы организации двигательной деятельности. Структура физкультурного занятия.**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, 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 укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

А также реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

*Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после НОД).

*Самостоятельная деятельность детей*

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игровые упражнения.

*Организованная образовательная деятельность*

НОД по физической культуре: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные НОД на темы прочитанных сказок, потешек; гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

*НОД тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные о.д. включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений.

*контрольно-проверочные НОД*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (упражнения на дыхание, скольжение, погружение под воду).

*фронтальный способ*, все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей основным движениям, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях на дыхание.

*поточный способ*, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*групповой способ*, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или с воспитателем.

*индивидуальный способ*, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Структура физкультурного занятия**

В группе компенсирующей направленности № 5 физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **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)

## **2.1.2 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с задержкой психического развития**

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 5-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Содержанием занятий являются:

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

- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 4-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

### ***Ходьба и бег.***

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

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

### ***Прыжки.***

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6-7 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

***Типичные ошибки при прыжках у 5-летних*** - слабое подседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; ***в прыжках с разбега***- дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; ***в прыжках со скакалкой***- много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

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

### **Метание.**

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

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

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

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

### **Ползание и лазанье.**

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

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согла-

сованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

5-7-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

### ***Подвижные игры.***

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

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

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

### **2.1.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре для детей разновозрастной с ЗПР группы**

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. Для детей среднего возраста используются элементарные по содержанию и правилам игры. Для детей старшего возраста даются более сложные командные эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе. Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей, позволяет добиться хороших результатов.

## **2.2 План-график распределения физических упражнений для детей 5-7 лет в группе ЗПР**

### **Программный материал**

#### **I. Гимнастика.**

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, в колонне по одному, по два, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», в рассыпную.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности до 200 м, медленный бег 2–3 минуты.

#### **4. ОРУ:**

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук);

б) д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

## **5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии, предметы, на одной ноге, в длину с разбега, с высоты, запрыгивать на предметы, прыгать из обруча в обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, слезание, перелезание через препятствия, подлезание под дугу, и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (5 раз подряд), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте, метание в горизонтальную цель правой и левой рукой до 3-4 м, вдаль на 5–7 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места, броски мяча друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) р а в н о в е с и е: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», удерживать на голове мешочек с песком.

## **II. И г р ы.**

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Автомобили», «Самолеты», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

С п о р т и в н ы е: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди бросать мяч в корзину 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой в ворота ударять по шайбе с места).

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
на 2018-2019 учебный год в разновозрастной с ЗПР группе**

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УР		+		+	+	+		+	+	+		+				+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+
Прыжки		+	+			+		+	+	+		+				+	+	+		+				+	+	+		+	+	+		+	+	+		+
Метание	+			+		+		+		+		+		+		+	+			+		+		+		+		+	+			+	+	+		+
Лазание	+		+		+		+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СУ	+	+	+	+		+						+	+											+				+				+				+
Спорт. игры		+				+						+				+				+				+				+				+				+

## 2.2.1 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ С ЗПР ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Неделя/занятие №	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
1/1 № 1	Построение в колонну по 1	Обычная, на носках, руки вверх, враспынную	Бег на носках, враспынную	Без предметов	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м) (П)			«Мышеловка»
1/2 № 2	Построение в колонну по 1	Обычная, на носках, руки вверх, враспынную	Бег на носках, враспынную	Без предметов	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс (О)		Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками другу (П)		«Кто быстрее»
2/1 № 4	Построение в колонну по 1, в круг	Ходьба на носках, пятках руки за голову, змейкой	Бег обычный, на носках, змейкой, в среднем темпе до 1,5 мин	С мячом		Прыжки на 2 ногах перепрыгивая через полочки (П)	Подбрасывание и ловля, отбивание о пол 1 рукой (О)		«Море волнуется»
2/2 № 5	Построение в колонну по 1, в круг	Ходьба на носках, пятках руки за голову, змейкой	Бег обычный, на носках, змейкой, в среднем темпе до 1,5 мин	С мячом		Прыжки в высоту с места (О)	Подбрасывание и ловля, отбивание о пол 1 рукой (П)		«Охотники и зайцы»
3/1 № 7	Перестроение в 2 шеренги, расчет на 1,2	Обычная, с высоким подниманием колен, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места	Бег на носках, в умеренном темпе до 1 мин	Без предметов	Ходьба по канату боком, приставным шагом (О)			Ползание на четвереньках по скамейке (П)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
3/2 № 8	Перестроение в 2 шеренги, расчет на 1,2	Обычная, с высоким подниманием колен, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места	Бег на носках, в умеренном темпе до 1 мин	Без предметов	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове (3)		Перебрасывание мячей другу в шеренгах 2 руками из-за головы (О)		«Удочка»
4/1 № 10	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу ходьба быстрым и медленным шагом	Бег в среднем темпе – 40 с, по сигналу с изменением темпа	С палкой	Ходьба перешагивая через кегли (С)			Пролезание в обруч боком (3)	«Караси и щука»
4/2 № 11	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба быстрым и медленным шагом	Бег в среднем темпе – 40 с, по сигналу с изменением темпа	С палкой	Ходьба перешагивая через кегли с мешочком на голове (С)	Прыжки на 2 ногах с мешочком между ног (О)			«Мы – веселые ребята»

ОКТАБРЬ									
1/1 № 13	Перестроение пары; менять направление движения команды Кругом!	Ходьба в колонне по 1, на сигнал смена направления.	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по команде «кругом»	Без предметов	Ходьба по скамейке боком приставным шагом (П)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)			«Перелет птиц»
1/2 № 14	Перестроение пары; менять направление движения команды Кругом!	Ходьба в колонне по 1, на сигнал смена направления.	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по команде «кругом»	Без предметов	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (О)		Перебрасывание мяча 2 руками от груди (З)		2,3 лишний
2/1 № 16	Повороты направо, налево, кругом, расчет на 1-3	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	С малым мячом		Прыжки со скамейки на мягкое покрытие (высота 20 см) (О)		Ползание на скамейке на четвереньках (С)	«Пустое место»
2/2 № 17	Повороты направо, налево, кругом, расчет на 1-3	Ходьба гимнастическим шагом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени, боковым галопом	С малым мячом		Прыжки со скамейки на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (О)		«Гонка мячей»
3/1 № 19	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С палкой	Ходьба по скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую махом пронося сбоку вперед (О)		Метание мешочка в горизонтальную цель (П)		«Ловишки с лентами»
3/2 № 20	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С палкой	Ходьба по скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую махом пронося сбоку вперед (П)			Ползание «Крокодилы» прямо	«Мяч водителю» в кругу
4/1 № 22	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – разворот кругом	С обручем	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом; перешагивая кубики	Прыжки на 2 ногах на высокий мат с разбега 3 шагов (О)			«Гуси-лебеди»
4/2 № 23	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – разворот кругом	С обручем	Ходьба по скамейке на середине присесть, хлопнуть, руки за головой			Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через мягкие модули)	«Гуси-лебеди»

НОЯБРЬ									
1/1 № 25	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом, повороты	Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С малым мячом	Ходьба по буму приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение (П)	Прыжки на одной ноге между конусами (О)			«Не урони» (перебрасывание мяча через обруч)
1/2 № 26	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом, повороты	Ходьба с хлопками под коленом, врассыпную, широким шагом	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С малым мячом	Ходьба по буму, на каждый шаг передавая мяч спереди назад (П)		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (О)		«Горячая картошка»
2/1 № 28	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего повороты на месте	Ходьба перекрестным шагом, на пятках, внешней стороне стопы	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов		Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (П)		Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз	«Веселые эстафеты» с фитболом мячом
2/2 № 29	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего повороты на месте	Ходьба перекрестным шагом, на пятках, внешней стороне стопы	Бег на носках змейкой, по сигналу – бег кругом	Без предметов		Прыжки с продвижением вперед чередуя с 1 ноги на две (П)		Из вися на гимнастической лестнице поднимать ноги и держать угол (О)	Веселые эстафеты
3/1 № 31	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-3-й	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С мячом	Ходьба по скамейке с мячом на середине подбросить и поймать мяч (О)			Подлезание в обруч прямо и боком (П)	«Охотники и зайцы»
3/2 № 32	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-3-й	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С мячом	Ходьба по скамейке с мячом на середине подбросить и поймать мяч (П)		Бросок мяча в корзину (3)		«Красное чернило»
4/1 № 34	Перестроение из 1 шеренги в 2, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С лентами	Ходьба по шнуру прямо с мешочком на голове (С)			Подлезание под шнур не касаясь руками пола (П)	«Горелки»
4/2 № 35	Перестроение из 1 шеренги в 2, в 2 круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями	Бег по кругу, по сигналу смена направления	С лентами	Ходьба по шнуру боком с мешочком на голове (С)			Ползание попластунски по прямой	«Найди себе пару» (с лентами)

ДЕКАБРЬ									
1/1 № 1	Перестроение из одной шеренги в две, расчет на 1,2	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную с остановкой по сигналу	С обручем	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине (С)	Прыжки через бруски на двух ногах (З)			«Мяч водящему» в колонне
1/2 № 2	Перестроение из одной шеренги в две, расчет на 1,2	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Бег в умеренном темпе до 1 мин	С обручем	Ходьба по гимнастическому буму, на середине присесть (З)	Прыжки на 2 ногах между набивными мячами (П)			«Ловишки с лентами»
2/1 № 4	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги, расчет на 1-3	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу, спиной вперед	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С флажками		Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед (С)	Броски мяча через обруч другу одной рукой (О)		«Не оставяйся на полу» с. 31
2/2 № 5	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги, расчет на 1-3	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу, спиной вперед	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С флажками		Прыжки на одной ноге между конусами (З)		Ползание по прямой подталкивая мяч головой (С)	2 Мороза
3/1 № 7	Перестроение в 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й	Ходьба тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег тройками, по сигналу – бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (З)		Метание мешочка на дальность (С)		«Удочка»
3/2 № 8	Перестроение в 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й	Ходьба тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег тройками, по сигналу – бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (З)			Ползание по скамейке с мешочком на спине на четвереньках (О)	«Не попадись»
4/1 № 10	Перестроение из одной шеренги в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С кубиком	Перетягивание каната (О)	Прыжки в длину с места (З)			«2 Мороза»
4/2 № 11	Перестроение из 2 шеренг в 2 круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С кубиком	Упражнения для равновесия – ласточка, стойка на одной ноге (С)			Отжимание от гимнастической стенки (О)	«Охотники и зайцы»

**ЯНВАРЬ**

2/1 № 16	Расчет на 1-3; перестроение из одной шеренги в 3	Ходьба тройками, на носочках, пятках, приставным шагом	Бег обычный, по диагонали с ускорением	С коротким шнуром		Прыжки со скамейки на мат (3)		Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Веселые эстафеты» с клюшкой
2/2 № 17	Расчет на 1-3; перестроение из одной шеренги в 3	Ходьба тройками, на носочках, пятках, приставным шагом	Бег обычный, по диагонали с ускорением	С коротким шнуром		Прыжки со скамейки на мат (3)		Ползание под дугами (3)	«Веселые эстафеты» с клюшкой
3/1 № 19	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика султанчиками	Ходьба по скамейке, на середине поворот кругом (П)			Пролезание в обруч боком (3)	«Караси и щука»
3/2 № 20	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика султанчиками	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (С)		Броски мяча в корзину 2 руками от груди (3)		«Догони свою пару»
4/1 № 22	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Ходьба по буму приставным шагом, руки в стороны (П)		Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)		«Сбей кеглю»
4/2 № 23	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Ходьба по буму приставным шагом боком, руки за голову (П)	Прыжки на 2 ногах – ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед			«Совушка»

**ФЕВРАЛЬ**

1/1 № 25	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба враспынную, спиной вперед	Бег по диагонали с ускорением	С гимнастическим и палками	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (З)		Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)		«Перелет птиц» С.29
1/2 № 26	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба враспынную, спиной вперед	Бег по диагонали с ускорением	С гимнастическим и палками	Упражнения для равновесия – ласточка, цапля -стойка на одной ноге (С)		Метание мешочка в обруч (С)		«Медведи и пчелы» С.60
2/1 № 28	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом	Бег, выбирая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С мячом		Прыжки в длину с места (П)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой (З)		«Хитрая лиса»
2/2 № 29	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом	Бег, выбирая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С мячом		Прыжки в длину с места через ручеек (С)		Ползание на четвереньках под мостиком (П)	«Мышеловка»
3/1 № 31	Расчет на 1-3 размыкание по расчету приставным шагом вправо и влево	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С флажками			Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О)	«Гуси-лебеди»
3/2 № 32	Расчет на 1-3 размыкание по расчету приставным шагом вправо и влево	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С флажками			Метание мешочка на дальность (З)	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях (С)	«Мягкие ребята»
4/1 № 34	Перестроение из 1 шеренги в 2; перестроение из 2 шеренг в два круга	Ходьба на носках, с изменением направления	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить	Без предметов	Ходьба по веревке боком пятки (носки) на полу (С)			Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (З)	«Совушка»
4/2 № 35	Перестроение из 1 шеренги в 2; перестроение из 2 шеренг в два круга	Ходьба на носках, с изменением направления	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить	Без предметов	Ходьба по веревке боком пятки (носки) на полу (С)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед между конусами (С)			«Красное чернило»

МАРТ									
1/1 № 1	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с прыжками, остановкой, бег в быстром темпе до 30 сек	С малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом (О)	Прыжки из обруча в обруч (П)			«Горелки»
1/2 № 2	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с прыжками, остановкой, бег в быстром темпе до 30 сек	С малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (О)	Прыжки на 2 ногах между набивными мячами (С)			«Караси и щука»
2/1 № 4	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов			Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (3м)	Ползание на четвереньках между конусами (П)	«Ловишки»
2/2 № 5	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов			Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (3м)	Ползание на четвереньках по прямой 2 шеренгами (П)	«Вышибалы»
3/1 № 7	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; широким, мелким шагом; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена направления	С кубиком	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)	Прыжки вправо и влево через шнур продвигаясь вперед (3м)			«Колечко»
3/2 № 8	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; широким, мелким шагом; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена направления	С кубиком	Ходьба по шнуру боком разными способами с мешочком на голове			Ползание – «обезьянки» «крокодильчики» по прямой 3 колоннами (П)	«Пустое место»
4/1	Размыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	Аэробика с султанчиками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Передай быстро», «Забей шайбу в ворота» Игра «Машина едет, стоп»				
4/2	Размыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	Аэробика с султанчиками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Передай быстро», «Забей шайбу в ворота» Игра «Машина едет, стоп»				

АПРЕЛЬ									
1/1 № 13	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба змейкой, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С палками	Ходьба по скамейке на носках, на середине присесть, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжки через бруски на 2 ногах (расст 50см между брусками)	Боски мяча друг друг от груди в шеренге (П)		«2, третий лишний»
1/2 № 14	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба змейкой, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С палками	Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг (П)	Прыжки на 2 ногах 2м, затем перепрыгнуть через предмет и снова прыжки 2 м (3)			«Медведь и пчелы»
2/1 № 16	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Со шнуром			Прокатывание обруча друг другу (О)	Пролезание в обруч прямо	«Мяч водящему в кругу»»
2/2 № 17	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Со шнуром			Прокатывание обруча друг другу (3м) (О)	Подлезание под дуги, воротца разными способами (3)	«Мяч водящему в колонне»
3/1 № 19	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоким приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С мячом	Ходьба по узкой рейке скамейки (П)		Метание мешочков на дальность (3)		«Догони свою пару»
3/2 № 20	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоким приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С мячом	Ходьба по узкой рейке скамейки (П)			Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Удочка»
4/1 №	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Без предметов	Ходьба по канату боком, приставным шагом			Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом (П)	«Не попадись»
4/2 №	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки)	Без предметов	Ходьба на носках, пятках между набивными мячами			Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом (П)	«Вышибалы»

МАЙ									
1/2 № 25	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму перешагивая через кубики (П)	Прыжки с продвижением вперед чередуя 1 нога, 2 (3)			«Перелет птиц»
1/2 № 26	Самостоятельное построение в 2 круга	Ходьба на внешней стороне стопы, скрестным шагом, с поворотом вокруг себя	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму на середине присесть, хлопнуть в ладоши		Бросок мяча в корзину (С)		«Мышеловка»
2/1 № 28.	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С флажками		Прыжок с места в длину, обращая внимание на толчок (П)		Ползание на ладонях и ступнях по медвежьей (3)	«Веселые эстафеты»
2/2 № 29	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С флажками		Прыжок с места в длину, обращая внимание на приземление (3)		Лазанье под дугу	«Веселые эстафеты»
3/1 № 31	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 1,5 мин	С мячом	Ходьба по веревке боком и прямо (С)		Метание на дальность мешочки (3)	Лазанье по гимнастической стенке (П)	«Охотники и зайцы»
3/2 № 32	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 1,5 мин	С мячом	Ходьба по веревке с мешочком на голове (С)		Метание мешочков в вертикальную цель обруч (П)	Пролезание в обруч боком (3)	«Пустое место»
4/1	Размыкание из колонны приставным шагом вправо влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в умеренном темпе 1,5 мин	Аэробика с лентами	Ходьба по гимнастическому буму на середине выполнить ласточку (П)			Отжимание от гимнастической лестницы стоя (О)	«Пионер бол»
4/2	Размыкание из колонны приставным шагом вправо влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в умеренном темпе 1,5 мин	Аэробика с лентами	Ходьба по гимнастическому буму на середине выполнить ласточку (П)	Прыжки между конусами на одной ноге с продвижением вперед (3)			«Пионер бол»

### 2.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-дефектологом

Изучаемые лексические темы		Содержание работы		Индивидуальная работа
	сентябрь	Обследование детей, диагностика. Составление программы. Разработка индивидуальной работы.		
I квартал	Октябрь	I 1-5	Мой город-Лангепас	ОРУ: Прогулка по городу П/И: Найди свой остров.
		II 8-12	Осень. Признаки осени	ОРУ: Осень золотая. П/И: Ветер и листочки
		III 15-19	Осень	ОРУ: «Что же это? Это – осень» П/И: Не намочи ног
		IV 22-26	Деревья. кустарники	ОРУ: Дружная зарядка П/И: Найди свое дерево
	Ноябрь	V 29-02	Каникулы	Повторение материала
		I 05-09	Перелетные птицы	ОРУ: Перелетные птицы П/И: Лебеди и гуси
		II 12-16	Грибы. Ягоды.	ОРУ: Осенью в парке П/И: Ежик в лесу
		III 19-23	Фрукты	ОРУ: Как то вечером на грядке П/И: Яблоки, груши, сливы
	IV 26-30	Овощи	ОРУ: Урожай П/И: Посади и собери урожай	
	Декабрь	I 03-07	Дикие животные	ОРУ: Мишка в гости приглашает П/И: Хитрая лиса
		II 10-14	Зима. Зимующие птицы	ОРУ: Галки, снегири, синицы П/И: Ловлю птиц на лету
		III 17-21	Зимние забавы	ОРУ: Зимние забавы П/И: Попрыгунчики
IV 24-28		Новогодний праздник	ОРУ: Что за чудо Новый год! П/И: В зимнем парке карусели	
Январь	II	Домашние животные	ОРУ: Дружная зарядка П/И: Коза и волк	

Ходьба и бег с согласованными движениями рук и ног, на носках, с высоким подниманием бедра.

Остановка по сигналу воспитателя во время ходьбы;  
Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур.

Подлезать под шнур, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

Упражнять в бросании мяча в корзину, в подлезании прямо и боком под дугу, прыжках в высоту с разбега.

Упражнять в сохранении устойчивого

		III	Домашние животные	ОРУ: Веселое путешествие П/И: Лиса и куры	равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках,
		IV	Домашние птицы	ОРУ: Птичий двор П/И: Селезень и утка	
		V	Посуда	ОРУ: Обед мы с бабушкой сварили (распечатка) П/И: Чашки, ложки, самовары	
	Февраль	I	Продукты питания	ОРУ: Веселые повара П/И: Повар и котята	Повторять ходьбу и бег с выполнением заданий,
		II	Продукты питания	ОРУ: Обед мы с бабушкой сварили (распечатка) П/И: Повар и котята	
		III	День защитников Отечества	ОРУ: Аты-баты шли солдаты П/И: Веселая маршировка	
		IV	Профессии	ОРУ: На стройке П/И: Кто строил дом	
	Март	I	Праздник мам.	ОРУ: Наши мамы. П/И: Мамины помощники.	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, ведение мяча с продвижением вперед
		II	Человек.	ОРУ: Веселая тренировка П/И: Найди свое место	
		III	Мой дом.	ОРУ: Новоселье П/И: Погрузи мебель в машину	
		IV	Каникулы	Повторение материала	
	Апрель	I	Весна	ОРУ: На поляне кутерьма П/И: Зима и весна	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, с мячом, в равновесии и в прыжках.
		II	Одежда	ОРУ: Ярмарка одежды П/И: Мамины помощники	
		III	Обувь	ОРУ: Красивые сапожки П/И: Чок, чок, каблучок	
		IV	Головные уборы	ОРУ: Поход П/И: Забавные шляпы	
	Май	V	Транспорт	ОРУ: Машины разные нужны П/И: Мы теперь водители.	
		I	День Победы	ОРУ: Юные защитники П/И: Мы – ребята-дошколята	

	II	Игрушки	ОРУ: Очень любим мы игрушки П/И: Бездомный заяц
	III	Последний месяц весны	ОРУ: Цветущий, яркий, звонкий май П/И: Золотые ворота
	IV	Итоговая диагностика	Повторение материала

## 2.4 Взаимодействие с родителями

Разъяснять родителям (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 (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, 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.

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

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями.

Реализуются следующие формы поэтапно:

I - выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах физического воспитания, это происходит путем анкетирования.

II – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

III – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

IV - устанавливаются партнерские отношения между инструктором по физической культуре, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (родительские собрания, конференции, открытые занятия, праздники) активно используются в нашем ДОУ.

Родительские собрания, конференции – это действительные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения (с учетом возрастных особенностей воспитанников, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь. Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

*Формы взаимодействия с родителями:*

- открытые показы НОД;
- анкетирование, тестирование родителей;
- индивидуальные и групповые консультации;
- проведение спортивных праздников, досугов с участием родителей;
- семинары – практикумы для родителей;
- родительские собрания;
- конкурсы с участием родителей;
- дни и недели открытых дверей;

### **Перспективный план по взаимодействию с родителями**

#### **Группа компенсирующей направленности с ЗПР № 5**

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

<b>Перспективный план работы с родителями</b>		
1. Анкетирование «Условия физического воспитания в детском саду и дома».	ноябрь	инструктор по физ. культуре
2. Родительское собрание - «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»	декабрь	инструктор по физ. культуре
3. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей. «Упражнения для профилактики плоскостопия» «Игры с мячом» «Закаливание ребенка в домашних условиях»	в течение года	инструктор по физ. культуре
4. Физкультурный досуг «Осенний марафон» в рамках проведения недели здоровья.	ноябрь	инструктор по физ. культуре
5. День открытых дверей (экскурсии в спортивный зал, показ занятий, индивидуальные и групповые консультации)	ноябрь, март	инструктор по физ. культуре
6. Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	декабрь	инструктор по физкультуре
7. День здоровья	апрель	инструктор по

		физкультуре
8. «Журнал здоровья» (подбор консультаций в родительский уголок) «Гиперактивный ребенок» «Закаливание детей в летний период. Воздушные и солнечные ванны.» «О пользе утренней гимнастики»	в течение года	инструктор по физ. культуре

### План спортивно-оздоровительных мероприятий

№	Развлечения	Сроки
1	«Игры народов Югры» (спортивное развлечение)	сентябрь
2	«Кросс нации -2018» (спортивный праздник)	сентябрь
3	«Осенний марафон» (физкультурный досуг)	ноябрь
4	«Мой веселый звонкий мяч» (спортивное развлечение)	декабрь
5	«В гостях у Мойдодыра» (спортивный досуг)	январь
6	«Бравые солдаты» (физкультурное развлечение)	февраль
7	«Наши пожарные сильные, смелые» (развлечение)	март
8	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны» (развлечение ко Всемирному Дню здоровья)	апрель
9	«Легкоатлетическая эстафета» (физкультурное развлечение)	май

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

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

3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
5.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
6.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
7.	Медико-педагогический контроль	-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
8.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

### 3.2 Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (далее – НОД) регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста детей:

- в средней группе для детей с ЗПР –20 минут;
- в старшей группе для детей с ЗПР – 25 мин.

**Подготовительная** – включает несколько упражнений общеразвивающего характера в ходьбе, беге, несложные игровые задания..

**Основная часть** – состоит из обучения упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра на совершенствование усвоенных движений;

**Заключительная** – включает в себя упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, упражнения на восстановление дыхания.

## Учебный план по физической культуре на 2018 – 2019 уч. год.

№ п/п	Группа	НОД в спортивном зале		
		в неделю	в месяц	в год
1	№ 5	2	8	72

\*Итоговое количество НОД за учебный год указано в соответствии с наличием выходных и праздничных дней.

### 3.3 Расписание проведения утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности

*РАСПИСАНИЕ проведения утренней гимнастики на 2018-2019 учебный год*

помещение	время
Малый спортивный зал	8-10 - 8-20

*РАСПИСАНИЕ занятий по физической культуре на 2018-2019 учебный год*

<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
<i>9.00-9.20</i>			<i>9.00-9.20</i>	

### 3.4. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.

#### **Климатические особенности региона**

В основной образовательной программе ДОУ учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Лангепас- ХМАО-Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организованно воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма.

Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДОУ.

Прежде всего, к ним относятся: трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей

работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха С -40 и ниже); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

При организации физкультурных занятий учитываются особенности конкретного сезонного периода года и их влияние на: состояние и функционирование органов и систем организма ребенка; уровень общей работоспособности; возникновение естественных движений. Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. У значительной части детей выявляются нарушения познавательной деятельности, признаки психоэмоционального неблагополучия.

Для решения данных проблем, побуждаем детей к совместной физкультурной деятельности. Педагогом на занятиях используется игровая мотивация, которая подвигает детей к деятельности, пробуждая у них интерес. Также применяются: сюрпризные моменты, индивидуальный подход, учет интересов и особенностей ребенка, мнение родителей (законных представителей) воспитанников.

### 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

#### *Использование программно-методических пособий в НОД*

- Дидактические игры по валеологии, ЗОЖ.
- Музыкальное обеспечение.
- Картотека подвижных игр.
- Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
- Комплексы дыхательной гимнастики по всем возрастным группам.
- Комплексы профилактики плоскостопия у детей.
- Комплексы точечного массажа
- Комплексы упражнений для укрепления осанки.

### 3.6 Организация предметно-пространственной среды

#### *Предметно-развивающая среда*

<b>Вид помещения</b>	
<b>Функциональное использование</b>	
<b>Спортивный зал</b> - физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальный центр</li> <li>• Гимнастическая лестница</li> <li>• Гимнастические скамейки</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные занятия</li> <li>- развлечения</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- кружковая работа</li> <li>- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с родителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия</li> <li>• Мягкие модули</li> <li>• Тренажеры</li> <li>• Нетрадиционное физкультурное оборудование</li> <li>• Кладовые для хранения инвентаря, пособий</li> </ul>
<b>Кабинет инструктора по физкультуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Библиотека методической литературы</li> </ul>

### *Пособия для индивидуальной работы*

Коррекция осанки	Шведская стенка ОРУ с атрибутами (гимнастические палки, обручи, большие мячи) Дуги для подлезания Мешочки с песком
Коррекция плоскостопия	Дорожки здоровья Массажные коврики Настенные тренажеры
Коррекция дыхания	Флажки, султанчики, вертушки

### **Список средств обучения**

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастическая стенка.</li> <li>2. Гимнастические скамейки.</li> <li>3. Гимнастические палки.</li> <li>4. Обручи.</li> <li>5. Скакалки.</li> <li>6. Мячи разных диаметров.</li> <li>7. Кегли.</li> <li>8. Разноцветные флажки.</li> <li>9. Разноцветные ленты.</li> <li>10. Мешочки с песком.</li> <li>11. Набивные мячи (весом 0,5 кг и 1 кг).</li> <li>12. Разноцветные кубики.</li> <li>13. Теннисные ракетки.</li> <li>14. Бадминтонные ракетки.</li> <li>29. Мягкие модули различных форм.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>15. Мячи волейбольные.</li> <li>16. Мячи футбольные.</li> <li>17. Мячи баскетбольные.</li> <li>18. Мячи фитбольные.</li> <li>19. Доски гладкие.</li> <li>20. Доски ребристые.</li> <li>21. Дуги разных размеров.</li> <li>22. «Воротца» разных размеров.</li> <li>23. Массажные мячики.</li> <li>24. Массажные кольца.</li> <li>25. Кольцебросы.</li> <li>26. «Летающие тарелки»</li> <li>27. Канаты.</li> <li>28. Шнуры разных диаметров.</li> </ol> |
|--|--|

### 3.7 Список литературы

1. **Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».** / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
2. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1988.
3. Л.В.Игнатов, О.И.Волик, В.Д.Кулакова, Г.А.Холукова «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах» – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Г.А.Бутко «Физическое воспитание детей с задержкой психического развития» – М.: Книголюб, 2006.
5. Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет» – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2008.
6. И.Ю. Левченко, Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М.: Академия, 2001.
7. Рунова М.А. Двигательная активность дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
8. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006.
9. Е.Г. Батурина Сборник игр к «программе воспитания в детском саду» – М.: Просвещение 1974.
10. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» – М.: «Просвещение» 1986.
11. В.Г. Фролов. Г.П. Юрко . «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» – М.: «Просвещение» 1983.
12. Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013.
13. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет» – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
14. Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2015.
15. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» – М.: Издательство ГНОМ и Д», 2003.
16. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» – М.: «Просвещение» 1979.