

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Детский сад компенсирующего вида № 400»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
БДОУ г. Омска «детский сад
компенсирующего вида № 400»
Протокол № ____
« ____ » августа 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад компенсирующего вида №400»
Приказ № ____
От « ____ » августа 202__ г.
_____ Н.А. Викулова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

организации деятельности инструктора по физической культуре
с обучающимися с тяжелыми нарушениями речи
разработана на основе адаптированной образовательной программы
дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Омска
«Детский сад компенсирующего вида № 400»

Срок реализации программы (учебный год) 2023-2024г.

Инструктор по физической культуре
Низовских В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел Программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей Программы	5
1.4	Особенности физического развития детей с ТНР	6
1.5	Планируемые результаты и целевые ориентиры	8
2	Содержательный раздел	10
2.1.	Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР	10
2.2	Учебный план реализации рабочей Программы	13
2.3.	Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения Программы	15
2.4	Коррекционная работа инструктора по физической культуре	17
2.5	Работа с родителями (законными представителями) детей посещающих дошкольное учреждение	18
2.6.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.	19
2.7.	Особенности проведения НОД по физической культуре	20
2.8.	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики	21
2.9.	Методика проведения НОД по физической культуре	22
2.10.	Методы обучения физическим упражнениям	23
2.11.	Методика проведения игр	24
2.12.	Физкультурные досуги	25
2.13	Физкультурные праздники	25
2.14	Дни здоровья	25
3	Организационный раздел	27
3.1	Организация образовательной деятельности по физическому воспитанию	27
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	27
3.3.	Список литературы	28
	Приложения	31

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400» (далее - Учреждение) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- с государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва (в действующей редакции);
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- с приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- с распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 6 августа 2020 г. № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
- с Конституцией Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка
- с СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.;
- с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32;
- с Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (в действующей редакции);
- с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Омска «Детский сад

компенсирующего вида № 400»;

- с Положением о группах для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи БДОУ г. Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400»;
- с Уставом БДОУ г. Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400».

В ДОУ оказываются образовательные услуги для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи от 4 до 7/8 лет.

Структура Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель реализации Программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи Программы:

реализация содержания АООП ДО;

коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ТНР; охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;

объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

формирование общей культуры личности обучающихся с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ТНР;

обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ТНР;

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы в соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ТНР:

1. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).
2. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.
3. Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.
4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее соци-

ально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

5. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

1.4. Особенности физического развития детей с ТНР

Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДООУ:

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска «Детский сад компенсирующего вида №400», осуществляет работу, направленную на коррекцию речевых нарушений разной степени тяжести, предупреждение вторичных отклонений в развитии детей.

В ДООУ функционируют 13 групп компенсирующей направленности:

Группа	№ Группы	Возрастной состав	Наполняемость детей в группе
2-ая младшая группа	№12	3-4 года	5
Средняя группа	№4, №11	4-5 лет	25
Старшая группа	№1, №8, №10	5-6 лет	34
Подготовительная группа	№5, №6, №7, №9	6-7 лет	36

Списки детей в ДООУ компенсирующего вида смотреть в приложении 1.

Физическое развитие детей с ТНР, имеет особенности, которые обусловлены не только нарушением речи, но и наличием вторичных отклонений. У них происходят изменения в физическом развитии и развитии двигательных функций:

- Отставание по антропометрическим показателям от нормально говорящих детей;
- Снижение мышечного тонуса, нарушение осанки, плоскостопие;
- Малая подвижность по сравнению с нормально говорящими сверстниками;
- Нечёткость координации движений;

- Снижение темпа выполнения движений;
- Снижение двигательной активности;
- Длительный период становления основных движений;
- Задержка развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- Повышенная подверженность к простудным заболеваниям.

В работе с детьми, с ТНР необходимо учитывать следующие особенности:

1. Общее недоразвитие речи снижает двигательную активность и затрудняет формирование основных параметров движения дошкольников. Происходит нарушение прямолинейности в ходьбе, которая характеризуется большой неустойчивостью движений рук и ног.

2. Движения при ходьбе в пространстве вызывает у ребёнка настороженность, скованность. В результате чего наблюдается неравномерный, семенящий шаг.

3. У детей с ТНР усиливается зрительный контроль над движением рук и ног, из-за чего происходит нарушение осанки, положение головы - наклон в сторону или вниз. Нарушение осанки, как известно, влияет на общее состояние разных органов и систем, особенно нарушение дыхательной и сердечно - сосудистой систем; нарушение дыхания и кровообращения приводят к быстрой утомляемости и к снижению сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизаций, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребенку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений. Осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое покрытие). Выполняют бег с препятствиями, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируются потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты и целевые ориентиры реализации АОП ДО для обучающихся с ТНР.

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ТНР к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ТНР. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Планируемые результаты освоения Программы

№п/п	Возрастная группа	Целевые ориентиры
1	Младший дошкольный возраст	<ol style="list-style-type: none"> 1. с помощью педагогического работника и самостоятельно выполняет ритмические движения с музыкальным сопровождением; 2. осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание); 3. обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне); 4. действует в соответствии с инструкцией; 5. выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя); стремится принимать активное участие в подвижных играх; 6. выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью педагогического работника; 7. с незначительной помощью педагогического работника стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы педагогического работника.
2	Средний дошкольный возраст	<ol style="list-style-type: none"> 1. выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов; 2. выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе; 3. описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли; 4. самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.
3	Старший дошкольный возраст	<ol style="list-style-type: none"> 1. выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; 2. осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; 3. знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта; 4. владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (впитании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;

овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);

развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими

видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста:

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

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

физическая культура;

представления о здоровом образе жизни и гигиене.

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

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

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности обучающихся с педагогическим работником по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР. В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет

структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

физическая культура;

представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

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

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста:

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентрации в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организован-

ности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

2.2 Учебный план реализации рабочей программы

– Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности (НОД) для детей с ТНР (групповая форма организации) по реализации образовательной области «Физическое развитие» во 2-ой младшей (Приложение 2)

– Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности (НОД) для детей с ТНР (групповая форма организации) по реализации образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (Приложение 3)

– Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности (НОД) для детей с ТНР (групповая форма организации) по реализации образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (Приложение 4)

– Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности (НОД) для детей с ТНР (групповая форма организации) по реализации образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе (Приложение 5)

2.3. Педагогическое обследование детей с ТНР

Для успешной реализации адаптированного варианта программы по физическому воспитанию, необходимо проводить диагностику физических возможностей детей с ТНР и выявить исходный уровень развития двигательных умений и навыков. Результаты диагностики заносятся в карту обследования физического развития детей. Это позволит распределить детей по подгруппам и подобрать программу, подходящую по уровню развития с учётом паспортного возраста.

Дважды в год в сентябре и в мае проводится оценка индивидуального развития детей. Если ребенок стоит на индивидуальном маршруте, то для него проводится три раза в год (сентябрь, январь, май) диагностика физического развития. Оценка производится в рамках педагогической диагностики. Для этого предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты). Диагностика физического развития позволяет:

– получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;

– составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;

– осуществить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку.

Педагогическое обследование проводится на основе адаптированной методики Руновой М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду».

На основе данной диагностики физического развития осуществляется индивидуальный подход к ребенку, где можно скорректировать основные движения и физическую подготовленность, а также провести коррекционно-оздоровительные мероприятия.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Техника выполнения ребенком какого-либо движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе инструктора. Тем не менее, он должен отчетливо представлять себе и основу техники, и ее детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребенка, понять причину ошибок.

Предлагаем один из возможных, неоднократно проверенных на практике, вариантов оценки развития физических качеств дошкольников. Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированных двигательных навыков в баллах (приблизительно).

4-5 баллов - высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения.

3-4 балла - средний уровень - получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. 1-3 балла - низкий уровень имеет место при наличии значительных ошибок.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ:

Ребенок результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения. Хорошо владеет техникой выполнения. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом. Цифровые показатели соответствуют высокому уровню выполнения движений.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:

Дети справляются с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки, Ребенок понимает зависимость между качеством выполнения движений и результатом. Движения выполняет уверенно с небольшой помощью педагога. Цифровые показатели соответствуют среднему уровню выполнения движений.

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ:

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога. Движения скованные, координация движений низкая, а также отказ от выполнения упражнения. Цифровые показатели соответствуют низкому уровню выполнения движений.

По результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника: высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей, среднему уровню - зона базовых образовательных потребностей, низкому - зона риска.

В конце учебного года делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения Программы (физическое развитие) **Младший дошкольный возраст 3-4 года**

Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки
---	--	---------------	-------

Быстрота	Бег на 10 м (с) и 30 м (с) (по адаптированной методике М.А. Руновой)	2 раза в год	сентябрь, май
Гибкость	Наклон туловища вперед, стоя на кубике (см)	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Метание теннисного мяча на дальность (м)	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места через поролоновую планку	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	2 раза в год	сентябрь, май

**Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения Программы (физическое развитие)
Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки
Быстрота	Бег на 10 м (с) и 30 м (с) (по адаптированной методике М.А. Руновой)	2 раза в год	сентябрь, май
Гибкость	Наклон туловища вперед, стоя на кубике (см)	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Метание теннисного мяча на дальность	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места через поролоновую планку	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	2 раза в год	сентябрь, май

**Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения Программы (физическое развитие)
Старший дошкольный возраст 5-6 лет**

Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки
Быстрота	Бег на 10 м (с) и 30 м (с) (по адаптированной методике М.А. Руновой)	2 раза в год	сентябрь, май
Гибкость	Наклон туловища вперед, стоя на кубике (см)	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Метание набивного мяча на дальность	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Метание теннисного мяча на дальность	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места через поролоновую планку	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	2 раза в год	сентябрь, май

**Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения Программы (физическое развитие)
Возраст 6-7 лет**

Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки
Быстрота	Бег на 10 м (с) и 30 м (с) (по адаптированной методике М.А. Руновой)	2 раза в год	сентябрь, май
Гибкость	Наклон туловища стоя на кубике (см)	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Метание набивного мяча на дальность	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Метание теннисного мяча на дальность	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места через поролоновую планку	2 раза в год	сентябрь, май
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	2 раза в год	сентябрь, май

2.4. Коррекционная работа инструктора по физической культуре

Целью работы инструктора физической культуры является совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процесс специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОНР включается адаптивная физическая культура. (АФК) - комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

ни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни, стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей.

Цель АФК - улучшение качества жизни детей с ОНР посредством физической активности и спорта.

Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путем изменения самого ребенка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

2.5. Работа с родителями (законными представителями) детей посещающих дошкольное учреждение

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящей перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьей (законными представителями) для обеспечения полноценного развития личности ребенка».

Соответственно необходимо создать специальные условия для формирования ответственных взаимоотношений участников в вопросах физического развития. С этой целью для родителей предлагается принцип единства с семьей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому оказывается необходимая помощь родителям, привлекая их к участию в совместных физкультурных мероприятиях (физкультурные досуги и праздники).

В работу по физическому развитию детей родители вовлекаются поэтапно:

На первом этапе — выявляется уровень осведомленности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей. Отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования

На втором этапе — составляется план работы с родителями на учебный год

На третьем этапе — знакомить родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях о решении задач сохранения и укрепления здоровья.

На четвертом этапе — устанавливаются партнерские отношения между инструктором по физической культуре, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством фонической культуры. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, применяются следующие формы работы:

– Анкетирование, опросники (этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями).

– Родительские собрания - это действительные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры. Беседа – это наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по физической культуре с семьей, во время которого обмениваются мнениями или оказывают родителям своевременную помощь.

– Групповые индивидуальные и тематические консультации, организуются с целью получения ответов на интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы специалиста, невозможно ежедневное общение с родителями. Наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы с целью обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Примеры информационных форм работы:

– Информационные стенды - информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, игр и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

– Папки — передвижки — знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников, информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте. Рекомендации, практические советы (разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей, индивидуальное консультирование).

– Фоторепортажи «Я научился!», фото стенд «Наша спортивная семья» организуются педагогами групп и инструктором по ФК.

– Совместные физкультурные праздники и развлечения.

– Совместные физкультурные занятия родителей с детьми, в рамках дня открытых дверей.

2.6. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы образовательной деятельности			
	Непрерывная образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей			
	Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые
Физическое развитие	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.7. Особенности проведения НОД по физической культуре

Занятия физической культурой являются основной формой организации физического воспитания детей с ОНР. Они проводятся в соответствии с требованиями программы для детского сада и по показаниям врача. Структура занятий, их содержание, методы проведения зависят от степени нарушений, вторичных отклонений, уровня развития двигательных умений, навыков и особенностей лечебно - восстановительной работы. Для детей с диагнозом ОНР занятия строятся особенно эмоционально, с быстрой сменой деятельности, чтобы они не уставали. Важным средством профилактики утомления, повышения работоспособности ребенка на занятиях являются упражнения на расслабление с применением элементов релаксации. Необходимо научить детей умению регулировать свой мышечный тонус: расслаблять и напрягать определенные группы мышц.

Координация движения со словом очень трудно дается детям с нарушениями речи, но именно это и способствует ее развитию. Слово, особенно в стихотворных формах, в сочетании с движением облегчает не только освоение правильного произношения, но и овладение движениями, так как ритм стихотворной речи помогает сохранять ритмичность их выполнения. Поэтому в занятия включаются игровые упражнения и подвижные игры с произношением определенного текста. Специальные упражнения, направленные на развитие общей моторики, формируют у детей навыки движения в указанном направлении: по одному, парами или группой с соблюдением расстояния между идущими, развивают глазомер. Упражнения с различными спортивными предметами также развивают общую и мелкую моторику и способствуют становлению речи ребенка.

Для повышения функциональной активности в НОД включаются строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, ОРУ на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Неотъемлемой частью НОД являются: игровые упражнения, подражательные движения, подвижные игры, игры-эстафеты.

Учебный план составлен в соответствии с требованиями СанПИН 2.4.3648-20: продолжительность, количество ОРУ, дозировка, непрерывной образовательной деятельности для детей.

Возраст	Продолжительность	Кол-во ОРУ	Дозировка, темп упражнений
3-4 года	15 минут	3-4	4-5 раз, медленный, средний темп
4-5 лет	20 минут	4-5	5-6 раз, медленный, средний темп
5-6 лет	20-25 минут	5-6	6-7 раз в разном темпе
6-7 лет	25 минут	5-6	7-8 раз в разном темпе

2.6. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики

Физкультурные занятия и утренняя гигиеническая гимнастика проводится в проветриваемом помещении с использованием различного физкультурного оборудования при наличии спортивной одежды и обуви (чешки) у детей и инструктора.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики должны содержать обще-развивающие упражнения с использованием предметов и без них (флажки, гимнастические палки, мячи, кольца, *веревки* и др.), а также включать упражнения для коррекции свода стопы, осанки и дыхания. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. На второй неделе идет усложнение упражнений.

Структура утренней гимнастики:

Вводная часть: основной целью является, организация внимания детей, обучение их согласованным действиям, выработка правильной осанки и подготовка организма к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают построения (в колонну, в шеренгу), строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом). Перестроения: из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов. Смыкание и размыкания приставными шагами в сторону, непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием колен, на пятках, с крестным шагом). Бег друг за другом и в рассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Структура вводной части:

- построение;
- различные виды ходьбы;

- построение переход на бег. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения;
- построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т.д.).

Основная часть: основная цель — укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки, Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию двигательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнения с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

Последовательность ОРУ (общеразвивающие упражнения):

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц нижних конечностей;
- прыжки, после которых обязательно проводится ходьба на месте для восстановления дыхания.

2.7. Методика проведения НОД по физической культуре

Структура занятия (ориентировочный план подбора и распределения упражнений) разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений. Занятие подразделяется на три части:

Вводная часть: основной целью является подготовка организма к предстоящей физической нагрузке. Педагог сообщает детям в доступной форме основные цели, задачи данного занятия. Основным содержанием является различные виды ходьбы и бега. В младших группах бег в течение 20 секунд, в старших группах - до 40 секунд.

Длительность вводной части:

В младшей группе составляет 2-3 минуты;

В средней группе 3-4 — минуты;

В старшей группе 4-5 — минут;

В подготовительной группе 5-6 минут.

Основная часть: основной целью является развитие физических качеств, формирование основных движений. Основным содержанием является проведение общеразвивающих упражнений из разных исходных положений и на разные группы мышц, в том числе на коррекцию свода стопы, осанки и дыхания. Обучение основным движениям и повторением пройденных движений. Игры различной подвижности.

Методика обучения основным движениям

На каждом физкультурном занятии планируется 3 основных движения на разных этапах обучения. Первое движения всегда новое (1 этап обучения - изучение). Второе движение - отработка техники (2 этап). Третье движение - за-

крепление разученного ранее движения (3 этап). Каждое движения повторяется 3-4 раза. Такие основные движения как ходьба и бег не планируются.

Выделяют следующие способы организации обучения основным движениям:

1. Индивидуальный (используется на втором этапе обучения, иногда на третьем этапе в виде контроля).

2. Посменный (3 ребенка выполняют одновременно одинаковые движения, остальные наблюдают. Применяется на 1 и 2 этапе обучения, иногда на 3 этапе).

3. Фронтальный (используется на 1 и 3 этапе обучения).

4. Поточный (выполнение движений друг за другом, переходят от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Используется на всех этапах обучения).

5. Групповой (дети разбиваются на группы и выполняют различные движения, а по сигналу меняются).

После разучивания упражнения обязательно проводится подвижная игра. По дозировке игра должна длиться 1-2 минуты, максимум играть 4 раза. После игры проводится ее итог.

Длительность основной части:

В младшей группе составляет 6-8 минут,

В средней группе -12 минут,

В старшей группе -15 минут,

В подготовительной группе 20 минут.

Заключительная часть: основной целью является урегулирование состояния организма ребенка, переход от интенсивной деятельности к спокойной. На этом этапе проводится ходьба, игры малой подвижности. Обязательно подводится итог всего занятия.

Длительность заключительной части:

В младшей группе составляет — 1-2 минуты,

В средней группе - 2-3 минуты,

В старшей группе — 3-4 минуты,

В подготовительной группе - 4-5 минут.

Занятие по физической культуре проводится:

В младшей и средней группе 2 раза в неделю в помещении. В старшей и подготовительной группе - 3 раза в неделю, 2 раза в спортивном зале, 1 раз на улице. Во всех группах активное участие на занятиях принимает воспитатель.

2.8. Методы обучения физическим упражнениям

Различают три группы методов обучения детей физическим упражнениям:

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Наглядные включают в себя приёмы:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражание);

- наглядные пособия;
- помощь взрослого;
- звуковые и зрительные ориентиры.

Словесные включает в себя приёмы:

- название упражнений;
- описание;
- объяснение;
- пояснение;
- указания;
- команды и распоряжения;
- вопросы и ответы;
- беседа.

Практические методы включает в себя следующие приёмы:

- показ упражнений инструктором;
- выполнение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме.

2.9. Методика проведения игр

Существуют различные классификации игр:

1. По содержанию:

- сюжетные;
- бессюжетные.

2. По развитию физических качеств:

- развитие быстроты;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости;
- развитие силы.

3. По двигательному содержанию:

- игры с бегом;
- игры с лазаньем;
- игры с прыжками;
- игры с метанием;
- игры с ходьбой.

4. По использованию снарядов и пособий:

- без предметов;
- с предметами;
- с крупными предметами или гимнастическими пособиями.

5. По степени физической нагрузки:

- игры большой подвижности, содержащие бег и прыжки;
- игры средней подвижности, содержащие ходьбу, метание или передачу предметов;
- игры малой подвижности, содержащие ходьбу или игра на внимание.

6. По сложности:

- элементарные (сюжетные, бессюжетные);
- игры-забавы;
- игры-аттракционы;
- игровые упражнения;
- сложные (спортивные игры, элементы которых вводятся в старшей группе).

Дозировка игры: игра должна длиться 1-2 минуты, максимум играть 4 раза.

После игры проводится ее итог.

2.10. Физкультурные досуги

Основным назначением физкультурных досугов является организация активного отдыха (он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач физического воспитания).

План физкультурных досугов на 2018-2019 год (Приложение 6)

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц. Длительность зависит от возраста детей.

Для досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях.

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием.

Затем проводятся одна - две игры большой подвижности, после этого 2-3 аттракциона. Завершается физкультурный досуг спокойной игрой или ходьбой.

2.11. Физкультурные праздники

Физкультурные праздники проводятся 2-3 раза в течение года. Физкультурные праздники начинаются торжественным входом в зал. Дети выполняют строевые и общеразвивающие упражнения (с предметами и без них), основные движения, участвуют в подвижных играх, эстафетах, спортивных играх, сюрпризных моментах, танцуют, пляшут. В конце праздника подводятся итоги и награждаются победители. Следует обязательно оформить помещение для праздника.

2.12. Дни здоровья

Дни здоровья проводятся 1 раз в квартал.

В этот день отменяются все учебные занятия. В теплое время года дни здоровья проводятся на свежем воздухе. Организуются туристические походы на территории детского сада. Общая продолжительность похода не должна превышать 2-2,5 часа.

На привале организуются игры в условиях природы, либо осуществляется знакомство с природой, со знаменательными событиями, с представителями разных профессий. Маршрут и содержание похода придумывается заранее. Осматри-

вается одежда детей, готовятся необходимые предметы и питье, а также пакет медицинской помощи. В походах и экскурсиях детей сопровождают не менее 2-х взрослых (можно привлечь родителей). В эти дни целесообразны разные формы трудовой деятельности (например, коллективная уборка территории, работа на огороде и др.).

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация образовательной деятельности по физическому воспитанию

Образовательная нагрузка в группах распределяется в соответствии с требованиями СанПИН 2.4.3648-20.

Образовательная деятельность по физическому воспитанию выстроена на основе учебного плана. Основная цель учебного плана – регламентировать учебно-познавательную деятельность в НОД, определить её направленность, установить виды и формы организации, количество НОД в неделю. Расписание НОД по физическому развитию Приложение 7

Структура учебного года.

НОД в группах проводятся с 18 сентября по 15 мая:

- с 1 сентября по 15 сентября – диагностический период;
- с 15 мая по 31 мая – диагностический период;
- с 1 июня по 31 августа – летний оздоровительный период.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Организационными формами физической культуры в ДОУ являются занятия. В зависимости от образовательных задач и содержания, занятия могут быть разного типа:

- занятия, в которых основное внимание обращается на разучивание нового материала;
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений (повторение пройденного материала);
- занятия смешанного типа (разучивание нового сочетается с повторением);
- занятия контрольные, учётного типа (итоги работы за определённый период);
- проверяются знания ребят в выполнении упражнений, качество выполнения, личностные качества.

Занятия физической культурой, в том числе и адаптивной, проводятся в спортзале. Инструктор использует на занятии: магнитофон, диски, кассеты с музыкой, атрибуты, необходимые для проведения занятий (фитболы по количеству детей в группе). Мяч подбирается с учётом ростовых параметров, коврики, гимнастические палки и т.д.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал: общая площадь спортивного зала - 51,3

Оборудование и инвентарь спортивного зала.

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	Количество, шт.
1	Скамейка гимнастическая	4
2	Подвесное баскетбольное кольцо	1
3	Подвесная перекладина	1
4	Шведская стенка	6 пролетов
5	Мостик гимнастический	1
6	Дуги для подлезания, конус-ориентир	10, 20
7	Мяч футбольный, фитнес мяч	2, 5
8	Мяч резиновый, мяч надувной	30, 20
9	Набивной мяч (мед. бол), (1кг.), малые набивные мячи (не-станд. оборуд.)	2, 80
10	Флажки, длинные и короткие ленты, платочки, мешочки с песком	40, 50, 30, 40
11	Коврики гимнастические, дорожки со следами (мягкие модули)	30, 2
12	Гимнастические палки, обручи, поролоновые палочки (не-станд. оборуд.)	40, 30, 30
13	Скакалки, гантели (нестандартное оборудование)	35, 70
14	Дартс, кольцоброс	2, 2
15	Лесенка-стремянка	1
16	Кубы деревянные (большие и малые), кубики пластмассовые	20, 50

3.3. Список литературы по образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

	Название	Автор	Издание, год
1	Игры с мячом и ракеткой	В.Г. Гришин	Москва, Просвещение, 1982
4	Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста	Г. Ленерг, И. Лахман	Москва, «Физкультура и спорт», 1977
5	Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду	А.И. Фомина	Москва, Просвещение, 1984
6	Физические упражнения для дошкольников	Т.И. Осокина, И.А. Тимофеева	Москва, Просвещение, 1966, 1971
7	Гимнастика в детском саду	Т.И. Осокина, И.А. Тимофеева	Москва, Просвещение, 1969
8	Методика воспитания комплекса основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста	Е.С. Буяновская	Омск, 1986
9	Баскетбол для дошкольников	Э.Й. Адашквичене	Москва, Просвещение, 1983
10	Обучение детей дошкольного возраста основным движениям	А.И. Быкова	Москва, Просвещение, 1961
11	Физическая культура дошкольникам	Л.Д. Глазырина	Москва, Владос, 2001
12	Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость	Е.Н. Вавилова	Москва, Просвещение, 1981

14	Физическая культура дошкольникам. Программа и программные требования	Л.Д. Глазырина	Москва, Владос, 2001
15	Физическое воспитание детей дошкольного возраста	Ю.Ф. Луури	Москва, Просвещение, 1991
16	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова	Москва, Владос, 2003
18	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет	Л.И. Пензулаева	Москва, Владос, 2001
19	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет	Л.И. Пензулаева	Москва, Владос, 2001
20	Основы обучения и развития движений дошкольников в процессе физического воспитания	А.И. Семейкина, В.Ф. Красавина	Омск, 2001
21	Дыхательная гимнастика для детей	Н.М. Попова, Е.В. Харламов	Центр «МарТ», Москва-Ростов-на-Дону, 2004
22	Беседы о здоровье	Т.А. Шорыгина	Москва, ТЦ Сфера, 2005
24	Правильная осанка-залог красоты и здоровья	Г.А. Косова	Омск, 2005
25	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	Е.Н. Вавилова	Москва, Просвещение, 1983
26	Развитие движений ребенка-дошкольника	М.И. Фонарева	Москва, Просвещение, 1975
27	Физическая культура в детском саду	Т.И. Осокина	Москва, Просвещение, 1986
28	Общеразвивающие упражнения в детском саду	П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова	Москва, Просвещение, 1989, 1990
29	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Д.В. Хухлаева	Москва, Просвещение, 1971
30	Сборник подвижных игр 2-7 лет	Э.Я. Степоненкова	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2011
31	Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников с 2 до 7 лет	И.М. Новикова	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2009
32	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2010
33	Физкультурные занятия в детском саду, вторая младшая группа	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2012
34	Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2009
35	Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2010

36	Физическая культура в детском саду, средняя группа ФГОС	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
37	Физическая культура в детском саду, старшая группа ФГОС	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
38	Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная к школе группа детского сада	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2011
39	Физическая культура в детском саду, подготовительная к школе группа ФГОС	Л.И. Пензулаева	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
40	Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет	Э.Я. Степаненкова	Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2005
42	Формирование интереса к физическим упражнениям у малоподвижных детей старшего дошкольного возраста	Е.Н. Гаврилова	Омск, 2002
43	Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием	Л.М. Сивачева	Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2001
44	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Л.И. Пензулаева	Москва, Просвещение, 1983, 2009
45	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет	Г.А. Прохорова	Москва, 2005
47	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении	А.П. Щербак	Москва, 2001
48	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	Л.И. Пензулаева	Москва, Просвещение, 1986
50	Здоровьесберегающие технологии	П.И. Дендерина, И.А. Малашихина, Н.Ф. Шинкаренко,	Москва, 2001
51	Сборник игр к «программе воспитания в детском саду»	Е.Г. Батурина	Москва, Просвещение, 1974

**Списочный состав детей
БДОУ города Омска «Детский сад компенсирующего вида №400»**

Подготовительная к школе группа № 5			Подготовительная к школе группа № 6		
№п/п	ФИО	Дата рождения	№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Лысик Кирилл	28.07.2017г.	1.	Кондратьев Семен	04.12.2016г.
2.	Смирнова Вероника	22.09.2016г.	2.	Леонгард Каролина	05.07.2017г.
3.	Мусабеков Салим	17.10.2017г.	3.	Глазунова Настя	31.03.2017г.
4.	Белогоренко Тимофей	24.04.2017г.	4.	Лазарев Лев	26.08.2017г.
5.			5.	Исламова Амина	06.12.2016г.
6.			6.	Борисова Маргарита	27.03.2017г.
7.			7.	Ваисов Ильнур	22.08.2017г.
8.			8.	Вставский Максим	07.11.2017г.
9.			9.	Зоря Семен	23.04.2017г.
10.			10.	Ожерельев Даниил	25.07.2017г.
11.			11.		

Подготовительная к школе группа № 7			Подготовительная группа № 9		
№п/п	ФИО	Дата рождения	№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Добрин Иван	24.10.2016г.	1.	Груменцева Вероника	11.09.2017г.
2.	Колпашиков Захар	23.04.2017г.	2.	Мальцева Зарина	11.07.2017г.
3.	Муравьева Арина	19.06.2017г.	3.	Михайлова Яна	14.06.2017г.
4.	Шестакова Василиса	01.10.2017г.	4.	Жеравова Мария	12.12.2016г.
5.	Сербин Владислав	08.04.2017г.	5.	Тхоржевская Алиса	21.09.2016г.
6.	Захаров Ярослав	25.08.2017г.	6.	Чипизубов Артем	26.12.2016г.
7.	Андриевский Илья	07.10.2017г.	7.	Копылов Данил	01.03.2017г.
8.	Гончаров Илья	20.07.2017г.	8.	Майоров Павел	29.09.2016г.
9.	Леонов Яромир	14.08.2017г.	9.	Быстров Роман	12.01.2017г.
10.	Соленок Иван	06.12.2017г.	10.	Обыденный Артемий	28.11.2016г.
11.	Васеньков Богдан	09.11.2017г.	11.	Насковец Кирилл	16.07.2017г.
12.			12.		
Старшая группа № 1			Старшая группа № 8		
№п/п	ФИО	Дата рождения	№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Филиппов Коля	21.08.2018г.	1.	Акимкин Миша	31.07.2018г.
2.	Герасимова Вероника	26.09.2018г.	2.	Алешков Артем	31.10.2018г.
3.	Згонник Арсений	28.11.2018г.	3.	Величко Роман	17.03.2018г.
4.	Ковтун Максим	19.09.2018г.	4.	Гилев Кирилл	27.07.2018г.

5.	Голиков Анатолий	27.06.2018г.
6.	Брюжецов Тимофей	28.07.2018г.
7.	Бугаевский Ян	10.02.2018г.
8.	Кужелев Степан	07.04.2018г.
9.	Слабко Никита	13.05.2018г.
10	Ураев Данил	15.03.2018г.
11	Фирстова Афина	28.12.2018г.
12		

Старшая группа № 10

№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Александрова Ирина	26.04.2018г.
2.	Бондаренко Алексей	30.11.2018г.
3.	Бондаренко Роман	30.11.2018г.
4.	Войтенкова Мирослава	16.08.2018г.
5.	Журавлев Сергей	17.01.2018г.
6.	Иванов Егор	27.03.2018г.
7.	Касамбаева Регина	04.09.2018г.
8.	Лелеко Анисия	24.09.2018г.
9.	Морозова Вероника	23.01.2018г.
10	Пацев Миша	13.06.2018г.
11	Устенко Артем	23.03.2018г.
12	Шмунк Иван	16.01.0218г.
13		

5.	Голикова Ксюша	12.03.2018г.
6.	Заливин Архип	27.07.2018г.
7.	Коршунов Тимофей	06.12.2017г.
8.	Куприянов Данил	25.10.2018г.
9.	Мусихин Яромир	23.08.2018г.
10	Соколова Ксюша	05.04.2018г.
11	Екимова Вероника	04.02.2018г.
12		

Средняя группа № 4

№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Темерева София	25.09.2019г.
2.	Казанцева Кристина	10.06.2019г.
3.	Криулин Степан	27.01.2019г.
4.	Калинкин Артем	05.04.2019г.
5.	Кусакина Лиза	02.08.2019г.
6.	Ильц Василина	27.05.2019г.
7.	Клюев Сергей	03.07.2019г.
8.	Машков Савелий	24.09.2018г.
9.	Лютеев Ваня	08.03.2018г.
10	Дмитрюк Даша	07.02.2019г.
11	Орлова Эмилия	28.06.2018г.
12	Захаревич Артем	22.11.2018г.
13	Сосновская Валентина	25.09.2019г.

Средняя группа № 11

№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Абдразаков Эмин	30.05.2019г.
2.	Грачев Лев	24.04.2019г.
3.	Давыденко Вероника	15.05.2019г.
4.	Даниленко Дарья	06.08.2019г.
5.	Демина Маргарита	14.06.2018г.

Вторая младшая группа № 12

№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Дюдников Егор	20.11.2019г.
2.	Морозов Федор	23.04.2020г.
3.	Тюхаев Матвей	01.10.2020г.
4.	Процкий Костя	10.08.2020г.
5.	Балакирев Арсений	07.04.2020г.

6.	Карпенко Полина	22.02.2019г.
7.	Клачкова Марина	01.02.2019г.
8.	Кох Андрей	01.10.2019г.
9.	Минхаиров Ярослав	18.06.2019г.
10	Слюднев Дима	12.12.2018г.
11	Шараев Коля	13.08.2019г.
12	Юрченко Глеб	01.04.2019г.

6.		
7.		
8.		
9.		
10		
11		
12		

Приложение 6

Перспективный план физкультурных досугов

Группа Месяц	2-младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	«Мы пешеходы, мы пассажиры»	«Наша улица»	«Путешествие в страну дорожных знаков»	«День знаний»
Октябрь	«Осень, осень, в гости просим»	«Осень, осень, в гости просим»	«Малая Олимпиада в детском саду»	Спортивный праздник «Хорошо спортсменом быть»
Ноябрь	«Мы растём - здоровыми»	«За золотым ключиком в лес»	Спортивный праздник «Хорошо спортсменом быть»	«Осень бродит у ворот»
Декабрь	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«Зимние забавы»	«Зимние забавы»
Январь	«Здравствуй зимушка – зима!»	«Здравствуй зимушка – зима!»	«В гостях у Карлсона»	«В гостях у Карлсона»
Февраль	«День здоровья»	«День здоровья»	«День здоровья»	«Аты – баты, шли солдаты»
Март	«Весёлый мяч»	«Весёлый мяч»	«Дружный хор»	«Дружный хор»
Апрель	«Весёлый стадион»	«Молодцы - удалцы»	«Мы – мальчишки, мы - девчонки»	«Мы – мальчишки, мы - девчонки»
Май	«Физкультурный досуг с Петрушкой»	«Физкультурный досуг с Петрушкой»	«День защиты детей»	«День защиты детей»

**РАСПИСАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
БДОУ г. Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400»
2023 – 2024 уч. год**

№ Группы Дни недели	2 млад. гр. № 12	Сред- няя гр. № 4	Сред- няя гр. № 11	Стар- шая гр. №1	Стар- шая гр. №2 ЗПР	Стар- шая гр. №8	Стар- шая гр. №10	Подг. гр. № 3 УО	Подг. гр. № 5	Подг. гр. № 6	Подг.гр № 7	Подг гр № 9	Подг гр. № 13 ЗПР
Пон- ник	9.00- 9.15			9.25- 9.45		9.50- 10.10	15.35- 16.00	10.15- 10.40	10.45- 11.10				16.05- 16.30
Втор- ник		9.00- 9.20	9.30- 9.50							10.00- 10.25	10.30- 10.55		
Среда	9.00- 9.15			9.25- 9.50	10.00- 10.25	15.35- 16.00			16.05- 16.30				10.30- 10.55
Четверг								9.00- 9.25		9.30- 9.55	10.00- 10.25	10.30- 10.55	
Пятни- ца		9.00- 9.20	9.25- 9.45		9.50- 10.10		10.15- 10.35						10.40- 11.05
Про- должит. нод	15 мин	20 мин	20 мин	20-25 мин	20-25 мин	20-25 мин	20-25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин.