

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

ПРИНЯТО

Педагогически 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
разработана на основе адаптированной образовательной программы
дошкольного образования для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
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 ОНР	6
1.5.	Планируемые результаты освоения и целевые ориентиры	10
2.	Содержательный раздел	11
2.1.	Описание образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	11
2.2.	Учебный план реализации рабочей Программы	18
2.3	Основные направления работы инструктора по физической культуре	
2.3.1.	Коррекционно-развивающая работа с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	18
2.3.2.	Работа с родителями (законными представителями) детей посещающих дошкольное учреждение	23
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	24
2.5.	Особенности проведения физкультурных занятий (НОД)	25
2.6.	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики	26
2.7.	Методика проведения физкультурных занятий (НОД)	27
2.8.	Методы обучения физическим упражнениям.	28
2.9.	Методика проведения игр	29
2.10.	Физкультурные досуги	30
2.11.	Физкультурные праздники	30
2.12.	Дни здоровья	30
3	Организационный раздел	32
3.1.	Организация образовательной деятельности по физическому воспитанию	32
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	32
3.3.	Список литературы	33
	Приложения	36

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 умственной отсталостью (интел-

- лектуальными нарушениями) бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400»;
- с Положением о группах для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 ОВЗ, 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 АОП ДО;

коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;

охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ 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 ОВЗ 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 ОВЗ, 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 ОВЗ;

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

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.

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 АООП ДО для обучающихся с УО:

1. Принцип учета единства диагностики и коррекции отклонений в развитии.
2. Принцип учета закономерностей развития ребенка, характерных для становления ведущей деятельности и психологических новообразований в каждом возрастном периоде.
3. Принцип определения базовых достижений ребенка с интеллектуальными нарушениями в каждом возрастном периоде с целью планирования и осуществления коррекционной работы, направленной на раскрытие потенциальных возможностей его развития.
4. Принцип учета развивающего характера обучения, основывающегося на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учета соотношения «актуального уровня развития» ребенка и его «зоны ближайшего развития».
5. Принцип учета приоритетности формирования способов усвоения

общественного опыта ребенком (в том числе и элементов учебной деятельности) как одной из ведущих задач обучения, которое является ключом к его развитию и раскрытию потенциальных возможностей и способностей.

6. Принцип обогащения традиционных видов детской деятельности новым содержанием.

7. Принцип стимуляции эмоционального реагирования, эмпатии и использование их для развития практической деятельности обучающихся, общения и воспитания адекватного поведения.

8. Принцип расширения форм взаимодействия педагогических работников с детьми и создание условий для активизации форм партнерского сотрудничества между детьми.

9. Принцип учета роли родителей (законных представителей) или лиц, их заменяющих, в коррекционно-педагогической работе.

10. Принцип учета анализа социальной ситуации развития ребенка и его семьи. Подходы к формированию адаптированных программ для обучающихся с УО: деятельностный подход к организации целостной системы коррекционно-педагогической работы с ребенком;

личностно-ориентированный подход к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Содержание программы учитывает личностную направленность педагогического взаимодействия и приоритеты социализации ребенка. В связи с этим важнейшим компонентом общеразвивающей и коррекционной работы является преодоление социальной недостаточности ребенка.

1.4. Особенности физического развития детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями

Краткая информация о бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Омска «Детский сад компенсирующего вида №400».

В учреждении функционирует 1 группа компенсирующей направленности для детей с интеллектуальными нарушениями:

Группа	№ Группы	Возрастной состав	Наполняемость детей в группе
Подготовительная группа	№3	6-7 лет	13

Списки детей в ДОУ смотреть в Приложении 1.

В подавляющем большинстве случаев интеллектуальное нарушение является следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка - мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы: восприятие, мышление, деятельность, речь, поведение.

Самой распространенной формой интеллектуального нарушения является умственная отсталость, но также имеются около 350 генетических синдромов, которые приводят к стойким и необратимым нарушениям познавательной деятельности.

Разное сочетание психического недоразвития и дефицитарности центральной нервной системы обуславливает замедление темпа усвоения социального и культурного опыта, в результате происходит темповая задержка, нивелирование индивидуальных различий, базирующихся на первичном (биологическом) нарушении, и усиления внимания к социальным факторам в развитии детей. Это требует создания специальных условий, поиска обходных путей, методов и приемов, которые, учитывая уровень актуального развития ребенка, тем не менее, будут ориентированы на зону его ближайшего развития с самого раннего детства.

В соответствии с МКБ-10 на основе психометрических исследований выделяют 4 степени умственной отсталости:

- легкая (IQ - 50 – 69, код F70),
 - умеренная (IQ - 35 – 49, код F71),
 - тяжелая умственная отсталость (IQ - 20 – 34, код F 72),
 - глубокая умственная отсталость (IQ ниже 2, код F 73)
- и другие формы умственной отсталости (код F 78).

При организации коррекционно-педагогической работы, необходимо учитывать, с одной стороны, степень выраженности интеллектуальных нарушений, а, с другой, - общие закономерности нормативного развития, последовательность и поэтапность становления формируемых функций.

В раннем возрасте начинают проявляться некоторые специфические черты, которые отличают всех этих детей от их сверстников с нормативным развитием.

Физическое развитие: у большинства детей отмечается выраженная задержка в овладении навыком прямохождения (от 1 г. 4 мес. до 2-х лет), а некоторые из них овладевают ходьбой только к концу раннего возраста. При этом общие движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Дети на третьем году жизни не могут самостоятельно ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и опускаться по лестнице. Отмечается недоразвитие ручной и мелкой моторики: не формируется ведущая рука и согласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук. Дети захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец.

В быту такие дети раннего возраста полностью зависимы от взрослого.

В дошкольном возрасте особенности развития умственно отсталых детей проявляются более выражено.

Первый вариант развития при легкой степени интеллектуального нарушения характеризуется как «социально близкий к нормативному».

Физическое развитие: дети овладевают основными видами движений - ходьбой, бегом, лазанием, ползанием, метанием. Они охотно принимают уча-

стие в коллективных физических упражнениях и подвижных играх. Со временем проявляют способности к некоторым видам спорта (например, в плавании, в беге на лыжах, велогонках и др.). Однако вышеперечисленные особенности развития детей с легкой степенью интеллектуального нарушения могут быть сглажены или скорректированы при своевременном целенаправленном педагогическом воздействии.

Таким образом, главная особенность развития детей в этом варианте развития характеризуется *готовностью к взаимодействию со взрослыми и сверстниками* на основе сформированных подражательных способностей, умениям работать по показу и образцу.

Второй из вариантов развития умственно отсталых детей характеризуется как «*социально неустойчивый*», к этому варианту относятся дети с умеренной умственной отсталостью.

Физическое развитие: общие движения детей характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Они не могут подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладеть такими основными движениями как бегом и прыжками. Без коррекционного воздействия характерно для них недоразвитие ручной и мелкой моторики: не выделяется ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук. Дети захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Одной из важнейших образовательных потребностей у этих детей является формирование интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым, развитие коммуникативных умений (невербальных, вербальных средств общения), подражательных возможностей.

Дети второго варианта развития демонстрируют положительную динамику в психическом развитии, проявляя при систематическом взаимодействии со взрослым усидчивость, познавательный интерес и социально-коммуникативную потребность к сверстникам в игровой ситуации.

Третий из вариантов развития умственно отсталых детей дошкольного возраста характеризуется как «*социально неблагополучный*» характерен для детей с тяжелой умственной отсталостью и с множественными нарушениями в развитии.

Это дети, которые ограниченно понимают обращенную к ним речь взрослого даже в конкретной ситуации, а невербальные средства общения используют фрагментарно при целенаправленном длительном формировании в знакомой ситуации взаимодействия со взрослым. У данной группы детей обращает на себя внимание сочетание умственной отсталости с грубой незрелостью эмоционально-волевой сферы, часто наблюдается эйфория с выраженными нарушениями регуляторной деятельности.

Физическое развитие: у многих детей отмечается диспропорция телосложения, отставание или опережение в росте; в становлении значимых навыков

отмечается незавершенность этапов основных движений: ползания, сидения, ходьбы, бега, прыжков, перешагивания, метания и т.п. Формирование основных двигательных навыков происходит с большим трудом: многие сидят (ходят) с поддержкой, проявляют медлительность или суетливость при изменении позы или смены местоположения. Для них характерны трудности в становлении ручной и мелкой моторики: не сформирован правильный захват предмета ладонью и пальцами руки, мелкие действия пальцами рук, практически затруднены.

Дети данного варианта развития демонстрируют качественную положительную динамику психических возможностей на эмоциональном и бытовом уровне, могут включаться в коррекционно-развивающую среду при максимальном использовании технических средств реабилитации (ТСР), которые облегчают им условия контакта с окружающим миром (вертикализаторы, стулья с поддержками, ходунки и коляски для передвижения и др.).

Четвертый из вариантов развития детей дошкольного возраста характеризуется как «*социально дезадаптированный*», дети с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии.

Дети, которые реагируют непроизвольно или эмоциональными, или двигательными проявлениями на голос взрослого без понимания обращенной к ним речи в конкретной ситуации взаимодействия.

Физическое развитие: у многих детей отмечается аномалия строения лица и черепа; большинство из них проводят свою жизнедеятельность в лежачем положении, с трудом поворачивают голову, а при грубых и выраженных патологиях мозга никогда не способны ее удерживать при вертикализации. Ручная и мелкая моторика также несовершенна: пальцы рук могут быть как расслаблены и не способны захватывать предмет, а могут находиться в состоянии спастики, при котором захват предметов также не доступен.

Дети данного варианта развития могут развиваться только в ситуации эмоционально-положительного взаимодействия с ухаживающим взрослым при дополнительном использовании технических средств реабилитации (ТСР) для облегчения условий ухода и контакта со взрослым (кровати с поддуваемыми матрасами, вертикализаторы, стулья с поддержками, коляски для передвижения и др.).

Таким образом, многолетние психолого-педагогические исследования детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта показали, что для всех детей характерны как специфические особенности, так и общие закономерности развития: незавершенность в становлении каждого возрастного психологического новообразования, вся деятельность формируется с опозданием и с отклонениями на всех этапах развития. Для них характерно снижение познавательной активности и интереса к окружающему, отсутствие целенаправленной деятельности, наличие трудностей сотрудничества со взрослыми и взаимодействия со сверстниками. У этих детей не возникает своевременно ни один из видов детской деятельности (общение, предметная, игровая, продуктивная), которые призваны стать опорой для всего психического развития в определенном возрастном периоде.

1.5. Планируемые результаты и целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с УО.

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 ОВЗ к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с легкой умственной отсталостью – к семи годам ребенок умеет:

1) быть партнером в игре и в совместной деятельности со знакомыми детьми, обращаться к ним с просьбами и предложениями о совместной игре или практической деятельности;

2) знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня;

3) самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх;

4) самостоятельно спускаться и подниматься по ступенькам лестницы;

5) положительно относиться к труду педагогических работников и к результатам его труда.

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с умеренной умственной отсталостью - к семи годам ребенок умеет:

1) положительно относиться к труду педагогических работников и к результатам его труда;

2) самостоятельно участвовать в знакомых музыкальных и подвижных играх;

3) самостоятельно спускаться и подниматься по ступенькам лестницы.

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с тяжелой умственной отсталостью - к семи годам ребенок умеет:

1) взаимодействовать со знакомым педагогическим работником в знакомой игровой ситуации;

2) самостоятельно ходить;

3) владеть элементарными навыками в быту;

4) подражать знакомым действиям педагогического работника;

5) проявлять интерес к другим детям.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

создавать условия для удержания ребенком игрушек в одной руке, затем удержание игрушек двумя руками;

развивать у ребенка действия для захватывания разнообразных игрушек рукой и удерживать их в руке, рассматривая их;

создавать условия для переключивания игрушек из одной руки в другую, рассматривать их;

развивать у ребенка манипулятивные действия с разнообразными игрушками; создать условия для развития действия с игрушками: бросания, закрывания, нажимания;

создавать условия для развития прямостояния: удерживания головки, используя специальные упражнения и приемы активизации;

создавать условия для овладения переворотами с живота на спинку и со спинки на живот, используя специальные упражнений и приемы активизации;

создавать условия для овладения ползанием: формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног;

создавать условия для овладения навыком сидения, совершенствовать этот навык после 9- и месяцев;

создавать условия для укрепления ног: учить опираться на ножки, пружинить на ножках, используя игровые приемы (катание на большом мяче);

создавать условия для положительного отношения к воде, учить удерживаться в воде на руках педагогического работника.

В области физического развития Программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Основные направления работы по физическому воспитанию:

1. Метание основывается на развитии хватательных движений и действий ребенка. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямостояния. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в по-

знавательной сфере обучающихся с умственной отсталостью.

2. Построение направлено на организацию деятельности обучающихся в процессе физического воспитания. В ходе построения обучающиеся учатся слышать педагогического работника и подчинять свое поведение требованиям его инструкции. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях с другими детьми.

3. Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слуха-двигательной и зрительно двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

4. Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Совместный бег в группе обучающихся закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега обучающихся позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе обучающихся и желание участвовать в совместной деятельности.

5. Прыжки направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Обучающиеся начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой педагогического работника. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у обучающихся начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

6. Ползание, лазание, перелазание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые обучающиеся в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания - восполнить этот пробел в их развитии.

7. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

8. Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность обучающихся, развивают способность к сотрудничеству с педагогическим работником и другими детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у обучающихся ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих обучающихся. Обучающиеся учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия обучающихся создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности обучающихся на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Также в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств обучающихся, у них формируются умения адекватно действовать в коллективе детей.

В данный раздел включено обучение плаванию, поскольку оно оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности, плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста являются:

- формировать у обучающихся интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям с другими детьми;
- укреплять состояние здоровья обучающихся; формировать правильную осанку у каждого ребенка;
- формировать у обучающихся потребность в разных видах двигательной деятельности;

развивать у обучающихся движения, двигательные качества, физической и умственной работоспособности;

тренировать у обучающихся сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;

создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;

осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств обучающихся, предупреждать возникновения вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка;

учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию действиям педагогического работника;

учить обучающихся выполнять действия по образцу и речевой инструкции; учить обучающихся внимательно смотреть на педагогического работника,

поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;

учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию педагогическому работнику;

учить обучающихся тихо входить в спортивный зал и строится в шеренгу поопорному знаку - стена, веревка, лента, палка;

учить обучающихся ходить стайкой за воспитателем;

учить обучающихся ходить друг за другом, держась за веревку рукой;

учить обучающихся ходить по «дорожке» и «следам»;

учить переворачиваться из одного положения в другое: лежа на спине, в положение, лежа на животе и обратно;

воспитывать у обучающихся интерес к участию в подвижных играх;

учить обучающихся прыгивать с высоты (с гимнастической доски - высота 10-15 см);

учить обучающихся ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске, залезать на горку с поддержкой педагогического работника и самостоятельно спускаться с нее;

учить обучающихся подползать под веревку, под скамейку;

учить обучающихся удерживаться на перекладине с поддержкой педагогического работника;

формировать у обучающихся интерес к движениям в воде, учить не бояться воды и спокойно входить в бассейн, окунаться спокойно в воду.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста являются:

учить обучающихся выполнять инструкцию педагогического работника, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;

учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции педагогического работника;

формировать у обучающихся интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;

учить обучающихся бросать мяч в цель двумя руками; учить обучающихся ловить мяч среднего размера;

учить обучающихся строиться и ходить в шеренге по опорному знаку - веревка, лента, палки;

учить обучающихся ходить по «дорожке» и «следам»; учить обучающихся бегать вслед за воспитателем;

учить обучающихся прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками; учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке;

формировать у обучающихся умение подползать под скамейку;

учить обучающихся переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;

учить обучающихся подтягиваться на перекладине.

продолжать формировать у обучающихся интерес к движениям в воде, окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску;

Основными задачами образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста являются:

учить обучающихся выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);

учить обучающихся ловить и бросать мячи большого и среднего размера;

учить обучающихся передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;

учить обучающихся метать в цель мешочек с песком;

учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; учить обучающихся подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;

формировать у обучающихся умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;

учить обучающихся ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;

учить обучающихся ходить на носках с перешагиванием через палки;

учить обучающихся ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;

формировать у обучающихся желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;

учить обучающихся бегать змейкой, прыгать «лягушкой»; учить обучающихся передвигаться прыжками вперед;

учить обучающихся выполнять скрестные движения руками;

учить обучающихся держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч);

учить обучающихся выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;

учить обучающихся попадать в цель с расстояния 5 метров;

продолжать учить обучающихся бросать и ловить мячи разного размера; учить обучающихся находить свое место в шеренге по сигналу;

учить обучающихся ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп; учить обучающихся согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами; продолжать учить обучающихся перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;

учить обучающихся ходить по наклонной гимнастической доске;

учить обучающихся лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить соседний пролет стенки;

продолжать обучающихся учить езде на велосипеде;

учить обучающихся ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;

закрепить умение у обучающихся прыгать на двух ногах и на одной ноге; продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;

формировать у обучающихся желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать другим детям участвовать в играх;

продолжать учить обучающихся держаться на воде и плавать;

разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;

продолжать учить обучающихся плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;

уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;

воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;

обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;

закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и пользе его соблюдения.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:

выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;

попадать в цель с расстояния 5 метров; бросать и ловить мяч;

находить свое место в шеренге по сигналу;

ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;

согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;

перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами; ходить по наклонной гимнастической доске;

лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;

ездить на велосипеде (трех или двухколесном);

ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали; прыгать на двух ногах и на одной ноге;

знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;

самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре; выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;

держаться на воде, выполнять гребковые движения руками в сочетании сдвижениями ногами;

соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми от 6-ти до 7 (8-ми) лет являются:

формировать у обучающихся представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;

уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;

воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;

обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;

закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения;

обучать обучающихся приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;

познакомить обучающихся с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения;

познакомить обучающихся со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;

познакомить обучающихся с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;

познакомить обучающихся с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;

познакомить обучающихся с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться: выполнять основные гигиенические навыки;

владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);

выполнять комплекс утренней зарядки;

показывать месторасположение позвоночника и сердца;

выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем педагогического работника;

перечислить по просьбе педагогического работника полезные продукты для здоровья человека;

иметь элементарные представления о роли солнца, света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;

выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения с глаз; использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп; перечислить правила безопасного поведения дома и на улице;

иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

2.2 Учебный план реализации рабочей программы

– Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности (НОД) для детей с УО (групповая форма организации) по реализации образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе (Приложение 2).

2.3. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Специфической особенностью Программы является коррекционная направленность воспитательно-образовательной работы с детьми, имеющими умственную отсталость (интеллектуальное нарушение). Коррекционные задачи направлены на формирование возрастных психологических новообразований и становление различных видов детской деятельности обучающихся с интеллектуальными нарушениями, которые происходят в процессе организации специальных занятий при преимущественном использовании коррекционных подходов в обучении.

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни обучающихся в семье и дошкольной образовательной организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения обучающихся движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекци-

онные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Организация физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в Организации целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у обучающихся отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности обучающихся.

Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи воспитания по охране и совершенствованию здоровья обучающихся на весь период пребывания обучающихся в дошкольной образовательной организации:

1. Создание условий для полноценного и всестороннего развития обучающихся на базе активного двигательного режима, соблюдения режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды.

В группах не должно быть острых, колющих, режущих и опасных для здоровья обучающихся предметов, металлических игрушек, целлофановых пакетов. Все мелкие предметы необходимо содержать в месте, недоступном для самостоятельного пользования обучающихся.

2. Укрепление жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, привитие здоровьесберегающих потребностей и расширение возможностей их практической реализации.

3. Формирование у обучающихся представлений о физических по-

требностях своего организма, адекватных способах их удовлетворения.

4. Воспитание у обучающихся практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

Основные направления коррекционно-педагогической работы:

1. «Путь к себе»
2. «Мир моих чувств и ощущений»
3. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».
4. «Движение - основа жизни»
5. «Человек есть то, что он ест»
6. «Советы доктора Айболита»
7. «Здоровье - всему голова»

В направлении «Путь к себе» у обучающихся закрепляется образ «Я»; они учатся понимать и принимать свои физические, умственные возможности, сильные и слабые стороны личности.

У обучающихся закрепляются представления о значении культурно-гигиенических навыков в жизни человека; у них закладываются представления о целостности организма человека, о взаимосвязях в деятельности его систем и об их взаимоотношениях с окружающим миром.

Ребенок познает себя через общение с окружающими людьми, наблюдение за их повседневной жизнью и деятельностью. Формируя основы здоровьеразвивающих технологий, нужно постоянно помнить, что общение педагогического работника с детьми создает основу для формирования у них эталонов позитивного отношения к своему здоровью. При этом в ходе воспитания создаются предпосылки для адекватного реагирования на те или иные жизненные ситуации и поступки, которые либо способствуют укреплению здоровья и самочувствия, либо наносят им урон.

В ходе работы по данному направлению происходит знакомство ребенка с собой, со своими внутренними потребностями и возможностями, с элементарными навыками ухода за своим телом.

В содержании работы «Мир моих чувств и ощущений» обучающиеся знакомятся с основными средствами познания мира - зрением, слухом, кожей и мышечной чувствительностью, обонянием, вкусовыми ощущениями. Путем практических упражнений обучающиеся постигают особенности этих ощущений, учатся им доверять и использовать в повседневной практике, фиксируют в речи свои ощущения. Кроме того, создаются специальные ситуации для накопления индивидуального чувственного и эмоционального опыта, который закладывает основы представлений обучающихся о различных чувствах и их проявлениях в поведении и в отношениях с окружающими людьми.

У обучающихся формируются представления о необходимости бережного отношения к органам чувств. С детьми проводятся упражнения по самомассажу, формируются у них навыки ухода за ушами (гигиена ушей) и кожей.

При ознакомлении обучающихся с направлением «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» - происходит формирование представлений обучающихся о единстве Человека и Природы. Первоначально ознакомление с этим единством проводится в ходе понимания дошкольниками значимости режима дня в обыденной жизни как проявления биоритмов природы. Обучающиеся знакомятся и с другими биоритмами - сезонными и суточными изменениями, учатся соотносить свое поведение и самочувствие с этими изменениями.

В подготовительной к школе группе у дошкольников формируются представления о возрасте людей. Они узнают о зависимости деятельности человека от его возраста. Начинают понимать, что самочувствие человека зависит от правильного отношения к своему здоровью и от поведения человека. Такой подход является основой для формирования представлений о здоровом образе жизни как базовой потребности человеческого организма.

В дальнейшем «солнце, воздух и вода» рассматриваются как факторы, оказывающие важнейшее влияние на жизнь и здоровье не только человека, но и всего живого на Земле.

Солнце, свет. Их роль и влияние на жизнь, рост и развитие живых организмов.

Взаимосвязь солнца и температуры воздуха. На прогулках и в ходе занятий обучающихся знакомят с правилами поведения на солнце, что особенно актуально в теплое время года. Таким образом, осуществляется профилактика перегревания. Здесь же обучающихся знакомят с необходимостью ухода за глазами, проводится профилактика их переутомления. Обучающиеся практически овладевают приемами и упражнениями для укрепления глазных мышц и развития остроты зрения.

Воздух. Обучающиеся знакомятся с приемами правильного дыхания, овладевают навыками контроля за своим поведением с использованием дыхательных упражнений. Соблюдение режима проветривания помещения, регулярные прогулки и активный отдых, сон в проветриваемом помещении становится для обучающихся важным условием здорового образа жизни.

Вода. Обучающиеся знакомятся с ее значением для жизни живых организмов на Земле, у них закрепляются представления о простейших свойствах воды и ее значении в жизни человека. Обучающиеся знакомятся с водой как со средством гигиены, закаливания и оздоровления своего организма.

Содержание работы «Движение - основа жизни» - посвящено формированию у обучающихся представлений о значении двигательной активности в жизни человека. Обучающиеся знакомятся со своими индивидуальными параметрами физического развития и роста. Они учатся измерять свой рост, оценивать свою силу, ловкость, скорость передвижения, выносливость при физических нагрузках. В процессе занятий дошкольники знакомятся с ролью подвижных игр в повышении работоспособности, в снятии

напряжения и усталости; овладевают комплексами упражнений для физкультминуток на занятиях, для утренней гимнастики.

Педагогическая работа, связанная с «Человек есть то, что он ест» посвящена формированию у обучающихся представлений о полноценном, сбалансированном и здоровом питании. Обучающиеся знакомятся с полезными для здоровья человека продуктами и с их качественным выбором. Они постигают в общих чертах особенности процесса пищеварения, культуры питания и поведения за столом.

У дошкольников формируются навыки ухода за своими зубами, их учат, как надо правильно чистить зубы, беречь их, своевременно обращаться к врачу. У обучающихся закладываются представления о связи здорового и полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, органами пищеварения.

В направлении «Советы доктора Айболита» работа посвящена формированию у обучающихся представлений о возможностях традиционного, лекарственного и нетрадиционного оздоровления и лечения организма. Обучающихся знакомят со случаями и жизненными ситуациями, в которых необходимо обращение к врачу, овладевают приемами элементарной медицинской помощи.

Детям рассказывают о случаях, в которых возникает угроза здоровью: высокая температура, сильный кашель, пищевое отравление, травма, боль в различных частях тела. У обучающихся формируются представления о своих правильных действиях в проблемных, жизненных ситуациях: вызов скорой помощи, обращение за помощью к другому человеку, необходимость сделать прививку или укол, лечение зубов, прием лекарства, полоскание горла и другое.

В этом же направлении проводится работа по профилактике простудных заболеваний у обучающихся.

В содержании «Здоровье - всему голова» работа направлена на закрепление у обучающихся представлений о здоровье и здоровом образе жизни как об одной из важнейших, жизненных ценностей человека. Обсуждаются условия поддержания своего организма в активном, здоровом состоянии, формируются установки на порицание вредных привычек (переедание, алкоголь, курение, токсикомания), наносящих урон здоровью и развитию организма.

У обучающихся закрепляются навыки безопасного поведения на дорогах, во дворе, на пешеходных переходах, формируются представления о правильном поведении в экстремальных ситуациях: при встрече с чужим человеком, с незнакомым животным, во время пожара, наводнения, большого скопления людей.

Содержание работы в Организации должно быть направлено на совершенствование духовного развития обучающихся, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей, создание им индивидуального психологического комфорта. В

целом, у дошкольников формируется стойкая установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

2.4. 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.

Важно взаимодействие инструктора по физическому воспитанию с родителями. Учитывая, во многих случаях, наличие у обучающихся нарушения общения и трудности его формирования, можно говорить о том, что именно с помощью физической культуры родители (законные представители) могут установить эмоциональный контакт с ребенком, развивать его эмоциональную сферу. Физкультурные мероприятия способствуют развитию положительного взаимодействия между детьми и педагогическим работником. Инструктор по физической культуре помогает родителям (законным представителям) в выборе эффективных приемов работы с ребенком в процессе проведения подвижных игр.

Постепенно, в процессе взаимодействия у родителей (законных представителей) формируется система практических и теоретических знаний о воспитательной деятельности, расширяется арсенал средств педагогического воздействия на ребенка и форм взаимодействия с ним в ходе семейного воспитания. Повышается общая родительская компетентность: чувствительность к изменению состояния ребенка; нормализуется система требований и ожиданий; повышается уверенность в себе как в воспитателе, происходит гармонизация хода психического развития обучающихся в семье.

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 организаций 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.

2.5. 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

2.6. Особенности проведения физкультурных занятий

Занятия физической культурой являются основной формой организации физического воспитания детей с УО. 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 УО занятия строятся особенно эмоционально, с быстрой сменой деятельности, чтобы они не устали. 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.

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 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

2.7. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики

Физкультурные занятия и утренняя гигиеническая гимнастика проводятся 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 общеразвивающие упражнения с использованием предметов и без них (флажки, гимнастические палки, мячи, кольца, веревочки 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 пополуобороты 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 упражне-

ния 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.

2.8. Методика проведения занятия 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 - разучивание). Второе движение - отработка техники (2 этап). Третье движение - закрепление 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.

2.9. Методы обучения физическим упражнениям.

Различают 3. 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.

2.10. 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.

2.11. 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 (смотреть приложение)

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.

2.12. 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.

2.13. 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. Осматривается 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 раз-

ные 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 4

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	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. оборудов.)	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. Адашкявичене	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. Будиная, 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	Л.И. Пензулаева	Издательство

	саду, старшая группа		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 физиче- ским упражнениям у малоподвижных детей старшего дошкольного возрас- та	Е.Н. Гаврилова	Омск, 2002
43	Физкультура-это радость! Спортив- ные игры с нестандартным оборудо- ванием	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 заня- тия и праздники в дошкольном учре- ждении	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 воспита- ния в детском саду»	Е.Г. Батурина	Москва, Просвещение, 1974

**Списочный состав
обучающихся детей с умственной отсталостью
БДОУ города Омска «Детский сад компенсирующего вида №400»
Группа № 3**

1.	Блищик Станислав	18.07.2017г.
2.	Берг Андрей	12.07.2017г.
3.	Абишев Эльдар	01.09.2016г.
4.	Могилев Костя	03.08.2017г.
5.	Гайфутдинов Рафаэль	11.02.2017г.
6.	Имамбаев Артем	14.06.2016г.
7.	Исенов Дамир	04.04.2016г.
8.	Искоренко Анна	25.01.0216г.
9.	Мишуров Владимир	21.05.2019г.
10.	Мишуров Кирилл	21.05.2019г.
11.	Светличный Владислав	28.09.2018г.
12.	Тюменцев Владислав	02.09.2017г.
13.	Сычев Арсений	20.02.2018г.
14.		
15.		

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 хоровод»	«Дружный хоровод»
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.