

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 задержкой психического развития  
разработана на основе адаптированной образовательной программы  
дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития  
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.

Омск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Целевой раздел Программы</b>	<b>3</b>
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 ЗПР	7
1.5	Планируемые результаты и целевые ориентиры	9
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>11</b>
2.1	Описание образовательной деятельности обучающихся с ЗПР	11
2.2	Учебный план реализации рабочей Программы	19
2.3	Коррекционная работа инструктора по физической культуре	20
2.4	Взаимодействие педагогического коллектива с родителями (законными представителями) обучающихся.	26
2.5	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	27
2.6.	Особенности проведения физкультурных занятий	28
2.7.	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики	29
2.8.	Методика проведения НОД по физической культуре	30
2.9.	Методы обучения физическим упражнениям	31
2.10.	Методика проведения игр	32
2.11.	Физкультурные досуги	32
2.12	Физкультурные праздники	33
2.13.	Дни здоровья	33
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>34</b>
3.1	Организация образовательной деятельности по физическому воспитанию	34
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	34
3.3.	Список литературы	35
	Приложения	38

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучающихся с задержкой психического развития разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 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 задержкой психического развития бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Омска «Детский сад компенсирующего вида № 400»;
- с Положением о группах для обучающихся с задержкой психического развития 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 задержкой психического развития 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 ЗПР, 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 ЗПР; охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ЗПР, в том числе их эмоционального благополучия;

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

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

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 ЗПР:**

1. Принцип социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.
2. Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.
3. Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохраненных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.
4. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным

компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях Организации силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

5. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу «замещающего онтогенеза». При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадиальности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадиальное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

6. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

7. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

8. Принцип необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в

особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

9. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

Принцип инвариантности 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 остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

#### **1.4. Особенности развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития**

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической или функциональной недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС). У рассматриваемой категории детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи. Они не являются умственно отсталыми. МКБ-10 объединяет этих детей в группу «Дети с общими расстройствами психологического развития» (F84).

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Таким образом, ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер. Все перечисленные осо-

бенности обуславливают низкий уровень овладения детьми с ЗПР коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

### ***Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития***

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

*Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью.* Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

*Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.* Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование такого интегративного качества, как *саморегуляция*, что негативно сказывается на успешности ребенка при освоении образовательной программы [2; 53].

*Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе.* Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям.

*Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности* отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками. Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной ЗПР наблюдаются нарушения поведения, проявляющиеся в повышенной аффектации, снижении самоконтроля, наличии патохарактерологических поведенческих реакций [24; 50].



*Задержка в развитии и своеобразии игровой деятельности.* У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развита как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Они реже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. о. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности [6; 45].

Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОУ

В общеобразовательном учреждении функционируют 2 группы с ЗПР:

Группа	№ Группы	Возрастной состав	Наполняемость детей в группе
Старшая группа	№2	5-6 лет	8
Подготовительная группа	№13	6-7 лет	8

Списки детей в ДОУ компенсирующего вида смотреть в приложении 1.

### **1.5. Планируемые результаты и целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с ЗПР.**

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.

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

#### **Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с ЗПР.**

Освоение обучающимися с ЗПР основного содержания АООП ДО, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности обучающихся предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием

ем, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В связи с этим, рабочие программы педагогических работников в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

**Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 5 годам:**

Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР к 7-8 годам.**

Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

## **2. Содержательный раздел Программы.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с ЗПР**

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы приводится с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников с ЗПР, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста обучающихся с ЗПР, состава групп, особенностей и интересов обучающихся, запросов родителей (законных представителей).

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности являются такие формы, как: образовательные ситуации, предлагаемые для группы обучающихся, исходя из особенностей их психофизического и речевого развития (занятия), различные виды игр и игровых ситуаций, в том числе сюжетно - ролевая игра, театрализованная игра, дидактическая и подвижная игра, в том числе, народные игры, игра-экспериментирование и другие виды игр; взаимодействие и общение обучающихся и педагогических работников и (или) обучающихся между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции, а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных педагогическим работником и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта.

**В соответствии со Стандартом физическое развитие** включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:**

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

## **Задачи раздела 1 «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»:**

сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

### **Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет):**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при забо-

левании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет):**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

#### **Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстро, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о

составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

**Физическая культура - общие задачи:**

развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;

совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» - мышцы напряжены, «сосулька весной» - мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными

возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет):**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой впра-

во, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладеть навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет):**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возраст-



тной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-

волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

**Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами впереди назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыги-

вание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

## **2.2 Учебный план реализации рабочей программы**

– Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности (НОД) для детей с ЗПР (групповая форма организации) по реализа-

ции образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе. (Приложение 2)

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

### **2.3. Коррекционно-развивающая работа в образовательной области "Физическое развитие".**

Коррекционно-развивающая направленность работы в области "Физическое развитие" обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития, формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применения здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи обучающихся в процесс их физического развития и оздоровления.

#### **Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":**

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики;
- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений;
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений;
- произвольной регуляции движений.

<b>Разделы</b>	<b>Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы</b>
Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ	1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища); 2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц; 3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двига-

тельной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;

4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» - мышцы напряжены, «сосулька весной» - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приемы релаксации;

5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);

6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);

7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность);

8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения);

9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;

10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;

11) объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника);

12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;

13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;

14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозно-

	<p>го оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.</p>
<p>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</p>	<p>1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка»);</p> <p>2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</p> <p>3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</p> <p>4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны»);</p> <p>5) способствовать развитию координационных способностей путем введения сложно-координированных движений;</p> <p>6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;</p> <p>7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;</p> <p>8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;</p> <p>9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</p> <p>10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;</p> <p>11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</p> <p>12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером</p>

	<p>при ловле и бросках мяча;</p> <p>15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <p>18) совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;</p> <p>19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения);</p> <p>23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).</p>
<p>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики</p>	<p>1) дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</p> <p>2) развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.</p> <p>3) развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</p> <p>4) тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</p> <p>5) развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</p> <p>6) применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</p> <p>7) развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</p>

- 8) развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;
- 9) развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;
- 10) формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;
- 11) развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;
- 12) учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;
- 13) развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;
- 14) учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный - хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);
- 15) развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы»);
- 16) учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;
- 17) учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы).
- Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:
- 1) формировать базовые графические умения: проводить простые линии - дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадах в крупную клетку с опорой на точки;
- 2) развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа;
- 3) развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала;
- 4) развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу;
- 5) развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов;
- 6) учить обучающихся заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях;
- 7) развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета.



<p>Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений;</li> <li>2) вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции;</li> <li>3) формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;</li> <li>4) развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии;</li> <li>5) формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;</li> <li>6) развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко - плотно сомкнули веки, обида - надули щеки).</li> </ol>
<p>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы</p>	<p>Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухозрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);</li> <li>2) способствовать развитию у обучающихся произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;</li> <li>3) при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия);</li> <li>4) развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность;</li> <li>5) развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации;</li> <li>6) формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...);</li> <li>7) развивать у обучающихся двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;</li> <li>8) развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</li> <li>9) учить обучающихся самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;</li> <li>10) формировать у обучающихся устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;</li> <li>11) закреплять у обучающихся умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений;</li> </ol>

	<p>12) подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом;</p> <p>13) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок, или педагогический работник, проговаривает его, остальные выполняют);</p> <p>14) учить обучающихся отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом.</p>
--	---

#### **2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с родителями (законными представителями) обучающихся.**

Все усилия педагогических работников по подготовке к школе и успешной интеграции обучающихся с ОВЗ, будут недостаточно успешными без постоянного контакта с родителями (законным представителям). Семья должна принимать активное участие в развитии ребенка, чтобы обеспечить непрерывность коррекционно-восстановительного процесса. Родители (законные представители) отрабатывают и закрепляют навыки и умения у обучающихся, сформированные специалистами, по возможности помогать изготавливать пособия для работы в Организации и дома. Домашние задания, предлагаемые учителем-логопедом, педагогом-психологом и воспитателем для выполнения, должны быть четко разъяснены. Это обеспечит необходимую эффективность коррекционной работы, ускорит процесс восстановления нарушенных функций у обучающихся.

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	Игровая беседа с элементами движений	Во всех видах самостоятельной деятельности детей
	Интегративная деятельность	Интегративная деятельность	Двигательная активность в течение дня
	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Игра
	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера	Утренняя гимнастика
	Игра	Игра	Самостоятельные спортивные игры и упражнения
	Контрольно-диагностическая деятельность	Контрольно-диагностическая деятельность	
	Экспериментирование	Экспериментирование	
	Физкультурное занятие	Физкультурное занятие	
	Спортивные и физкультурные досуги	Спортивные и физкультурные досуги	
	Спортивные состязания	Спортивные состязания	
Проектная деятельность	Проектная деятельность		

## 2.6. Особенности проведения физкультурных занятий

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.

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, *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 колон 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.

## **2.8. 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 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 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 5

##### **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-стандартное оборудование)	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-стандартное оборудование)	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
17	Волшебный колпачок (нестандартное оборудование)	3
18	Парашют (нестандартное оборудование)	1
19	Чудо-резинка (нестандартное оборудование)	3
20	«Махалки» (нестандартное оборудование)	20

### 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. 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	Л.И. Пензулаева	Издательство

	саду, средняя группа		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 № 13			Старшая группа № 2		
№п/п	ФИО	Дата рождения	№п/п	ФИО	Дата рождения
1.	Алексеев Артем	29.06.2017г.	1.	Блануца Дан	20.09.2016г.
2.	Карепин Егор	03.05.2017г.	2.	Дятлова Диана	16.10.2015г.
3.	Климович Александра	14.02.2017г.	3.	Зярко Александр	21.01.2017г.
4.	Рыбалкин Данил	08.12.2016г.	4.	Куликов Денис	24.09.2015г.
5.	Щукин Артем	02.11.2016г.	5.	Лисютин Артем	09.08.2016г.
6.	Ключников Никита	01.01.2018г.	6.	Минеев Виктор	21.10.2016г.
7.	Минеев Виктор	21.10.2016г.	7.	Рыбалкин Данил	08.12.2016г.
8.	Баскаль Александр	17.11.2017г.	8.	Слесарев Кирилл	06.06.2016г.
9			9		
10			10		

## Перспективный план физкультурных досугов

<b>Группа Месяц</b>	<b>2-младшая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Старшая</b>	<b>Подготовительная</b>
<b>Сентябрь</b>	«Мы пешеходы, мы пассажиры»	«Наша улица»	«Путешествие в страну дорож- ных знаков»	«День знаний»
<b>Октябрь</b>	«Осень, осень, в гости просим»	«Осень, осень, в гости просим»	«Малая Олим- пиада в детском саду»	Спортивный празд- ник «Хорошо спортсме- ном быть»
<b>Ноябрь</b>	«Мы растём - здо- ровыми»	«За золотым клю- чиком в лес»	Спортивный праздник «Хорошо спорт- сменом быть»	«Осень бродит у во- рот»
<b>Декабрь</b>	«В гостях у сказ- ки»	«В гостях у сказ- ки»	«Зимние заба- вы»	«Зимние забавы»
<b>Январь</b>	«Здравствуй зи- мушка – зима!»	«Здравствуй зи- мушка – зима!»	«В гостях у Карлсона»	«В гостях у Карлсо- на»
<b>Февраль</b>	«День здоровья»	«День здоровья»	«День здоро- вья»	«Аты – баты, шли солдаты»
<b>Март</b>	«Весёлый мяч»	«Весёлый мяч»	«Дружный хо- ровод»	«Дружный хоровод»
<b>Апрель</b>	«Весёлый стади- он»	«Молодцы - удальцы»	«Мы – маль- чишки, мы - девчонки»	«Мы – мальчишки, мы - девчонки»
<b>Май</b>	«Физкультурный досуг с Петруш- кой»	«Физкультурный досуг с Петруш- кой»	«День защиты детей»	«День защиты де- тей»

Календарно-тематическое планирование (ЗПР)

группа блоки	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
До свиданья, лето. Здравствуй дет- ский сад День знаний. Дет- ский сад	- Детский сад. - Игрушки.	- Детский сад. Профессии в детском саду - Игрушки. Русские народные игрушки (дымковская игрушка, матрешка)	- Детский сад. Русские народные иг- рушки (дымковская, городецкая) - Школа. Школьные принадлежности
Осень	- Овощи Омской области - Фрукты - Осень. Природа родного края	- Овощи Омской области - Фрукты - Природа Омского Прииртышья. Зо- лотая осень. Деревья Омской области - Дары осени. Грибы, ягоды сибирских лесов	- Овощи, фрукты. Труд людей - Осень. Осенние месяцы - Лес. Деревья - Дары осени. Грибы. Ягоды - Хлеб – наше богатство
Животный мир	- Домашние животные. Кошка с котен- ком - Домашние животные. Собака со щенком - Домашние животные. Корова с телен- ком - Домашние животные. Лошадь с жере- бенком - Домашние птицы: петушок с семьей - Домашние птицы: утка с утенком	- Животные жарких стран - Дикие животные сибирских лесов. Подготовка к зиме - Домашние животные и их детеныши - Домашние птицы сибирского подво- рья - Рыбы омских рек и озер	- Рыбы и водоемы - Домашние животные и птицы. - Дикие животные. Подготовка к зи- ме - Животные жарких стран - Животные севера
Здравствуй, зи- мушка-зима	- Зима в Омском Прииртышье - Зимующие птицы Омской области (во- робей, голубь, ворона) - Зимние забавы родного края. Снеговик - Елка	- Зима в Омском Прииртышье - Зимующие птицы Омской области - Новый год - Зимние каникулы - Зимние забавы родного края	- Зима. Зимние месяцы - Зимующие птицы - Новый год идет по миру - Зимние каникулы - Зимние забавы
Я и мой мир	- Моя семья - Я девочка, ты мальчик. Человек. Части тела и лица. Гигиена	- Дружная семья - Человек. Части тела и лица. Гигиена - Продукты питания	- Моя семья, родословная - Человек. Части тела и лица. Гигиена - Продукты питания



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дом и его части</li> <li>- Мебель</li> <li>- Посуда</li> <li>- Продукты питания</li> <li>- Папин праздник</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посуда.</li> <li>- День защитников Отечества. Военные профессии</li> <li>- Профессии. Инструменты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посуда. Роспись (Гжель, хохлома)</li> <li>- День защитников Отечества. Военные профессии и техника</li> <li>- Профессии. Инструменты</li> </ul>
Весна пришла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мамин праздник</li> <li>- Одежда</li> <li>- Обувь</li> <li>- Весна. Перелетные птицы Сибири</li> <li>- Дикие животные. Заяц с зайчонком</li> <li>- Дикие животные. Лиса с лисенком</li> <li>- Дикие животные. Волк с волчонком</li> <li>- Дикие животные. Медведь с медвежонком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мамин праздник</li> <li>- Одежда.</li> <li>- Обувь.</li> <li>- Весна в Омском Прииртышье</li> <li>- Перелетные птицы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мамин праздник. Женские профессии</li> <li>- Одежда. Обувь. Головные уборы</li> <li>- Весна. Весенние месяцы</li> <li>- Перелетные птицы</li> </ul>
Транспорт Мой город. Моя страна.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Машина, автобус</li> <li>- Кораблик, самолет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мой город Омск.</li> <li>- Дом, в котором я живу</li> <li>- Мебель</li> <li>- Транспорт Омских улиц (наземный) ПДД.</li> <li>- День Победы</li> <li>- Транспорт (водный, воздушный)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Космос. День космонавтики</li> <li>- Транспорт. ПДД</li> <li>- Дом. Квартира. Адрес</li> <li>- Мебель. Бытовая техника</li> <li>- День Победы</li> </ul>
Скоро лето	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Насекомые Омской области</li> <li>- Цветы родного края (одуванчик, ромашка)</li> <li>- Скоро лето</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Цветы и насекомые Омской области</li> <li>- Лето</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Цветы. Насекомые</li> <li>- Лето. Времена года</li> </ul>

**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
<b>Пон- ник</b>	<b>9.00- 9.15</b>			<b>9.25- 9.45</b>		<b>9.50- 10.10</b>	<b>15.35- 16.00</b>	<b>10.15- 10.40</b>	<b>10.45- 11.10</b>			<b>16.05- 16.30</b>	
<b>Втор- ник</b>		<b>9.00- 9.20</b>	<b>9.30- 9.50</b>							<b>10.00- 10.25</b>	<b>10.30- 10.55</b>		
<b>Среда</b>	<b>9.00- 9.15</b>			<b>9.25- 9.50</b>	<b>10.00- 10.25</b>	<b>15.35- 16.00</b>			<b>16.05- 16.30</b>				<b>10.30- 10.55</b>
<b>Четверг</b>								<b>9.00- 9.25</b>		<b>9.30- 9.55</b>	<b>10.00- 10.25</b>	<b>10.30- 10.55</b>	
<b>Пятни- ца</b>		<b>9.00- 9.20</b>	<b>9.25- 9.45</b>		<b>9.50- 10.10</b>		<b>10.15- 10.35</b>						<b>10.40- 11.05</b>
<b>Про- должит. нод</b>	<b>15 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>20-25 мин</b>	<b>20-25 мин</b>	<b>20-25 мин</b>	<b>20-25 мин</b>	<b>25 мин</b>	<b>25 мин</b>	<b>25 мин</b>	<b>25 мин</b>	<b>25 мин</b>	<b>25 мин.</b>