

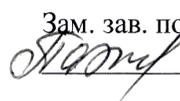
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 комбинированного вида
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Адрес: 196602, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Радищева, д. 7, литер А

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ОУ
протокол № 1 от 25.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. зав. по УВР

 Пажильцева Л.Г.



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ № 4

Костина Н.В.

Приказ № 65-ОД от 27.08.2020г.

**Рабочая программа по физическому развитию
для детей старшей (от 5 до 6 лет) и подготовительной групп (от 6 до 7 лет)
адаптированная для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья
(с тяжелым нарушением речи) на 2020- 2021 учебный год**

*Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №4 комбинированного вида Пушкинского
района Санкт-Петербурга*

Санкт-Петербург

2020 г.

	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи рабочей программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса .	5
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.2.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.3.	Планируемые результаты возможных достижений воспитанников	10
1.6.1.	Целевые ориентиры	10
1.7.	Педагогическая диагностика	12
II	Содержательный раздел	12
2.1	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» в группах с ОВЗ(нарушением речи) обязательная часть	12
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
2.2.	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» в группах с ОВЗ(нарушением речи) вариативная часть	15
2.3.	Перспективное тематическое планирование работы в группах с ОВЗ	17
2.4.	Способы и направления детской инициативы	19
2.5	Взаимодействие с семьями воспитанников	19
2.6	Система работы по индивидуальным образовательным маршрутам	20
III	Организационный раздел	21
3.1.	Организация развивающей предметной пространственной среды.	21
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
3.2.	Материально-технические условия	22
3.3.	Расписание НОД (занятий по физической культуре)	22
3.4.	Режим двигательной активности	24
3.5.	Культурно-массовые, досуговые мероприятия	25
3.6.	Методическое обеспечение программы	26
IV	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	26
4.1	Краткая описание программы	26
V	ЛИТЕРАТУРА	27
VI	ПРИЛОЖЕНИЯ	28

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества происходит модернизация содержания дошкольного образования. Целостность педагогического процесса в ДОУ обеспечивается реализацией образовательной программы дошкольного образования, определяющей новое представление о развитии ребенка, в том числе и физическом. Формирование здоровья ребенка в дошкольной образовательной организации, уровень его физической подготовки, объем приобретаемых двигательных умений зависит от программ, которыми пользуются педагоги. Программа педагога должна учитывать возможности физической культуры как фактора всестороннего развития ребенка, формирования его психических функций, в том числе и речи.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа (далее Программа) инструктора по физической культуре для детей средней (4-5 лет), старшей (5-6 лет), подготовительной (6-7 лет) групп компенсирующей направленности составлена на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелым нарушением речи) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год, составленной с учетом Примерной основной адаптированной программы для детей с тяжелым нарушением речи одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию 07 декабря 2017г. Протокол № 6/17.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ГБДОУ, возрастных особенностях воспитанников с ограниченными возможностями здоровья тяжелым недоразвитием речи (далее ТНР). Возраст обучающихся 4-7 лет. **Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:**

- с воспитанниками,
- с родителями,
- с педагогами ДОУ.

Занятия по физической культуре – основная форма организации физического воспитания дошкольников по образовательной области «Физическое развитие».

Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников реализуется в соответствии с их психофизиологическими возможностями:

- рациональная организация двигательной активности воспитанников;
- развитие двигательных навыков и способностей;
- формирование правильной осанки;
- создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта (ФГОС ДО) включает три основных раздела — целевой, содержательный и организационный.

Образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие»

1. Целевой раздел программы включает пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы, определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

2. Содержательный раздел программы включает описание образовательной деятельности по физическому развитию; формы, способы, методы и средства реализации программы.

3. В Организационном разделе программы представлены условия, в том числе материально-техническое обеспечение, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания, график проведения занятий, особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды, а также психолого-педагогические условия реализации программы.

Настоящая программа носит коррекционно-развивающий характер. И предназначена для обучения и воспитания детей 4-7 лет с ОНР 1,2 уровней речевого развития.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы — поиск приоритетных направлений в физкультурно-оздоровительной работе для качественного улучшения физического состояния, развития здоровья детей.

Общие задачи программы:

- охрана жизни и укрепления здоровья ребенка;
- закаливание организма с целью укрепления сердечно сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умений сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы, такие как игры-соревнования и эстафеты.

Специальные задачи физического развития детей с общим недоразвитием речи.

Поочередными задачами физического развития в детском саду, как известно, является охрана и укрепление здоровья ребенка, функциональное совершенствование организма, повышение умственной и физической работоспособности.

Необходимо отметить, что наряду с первоочередными задачами дошкольной образовательной организации общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком — одно из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности, которые мы рассмотрели ранее.

В ходе занятий по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

1. Развитие речевого дыхания.
2. Развитие речевого и фонематического слуха.
3. Развитие звукопроизношения.
4. Развитие выразительных движений.
5. Развитие общей и мелкой моторики.
6. Развитие ориентировки в пространстве.
7. Развитие коммуникативных функций.
8. Развитие музыкальных способностей.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Индивидуальный подход;
- Амплификация детского развития;
- Соблюдение интересов ребёнка;
- Системность;
- Непрерывность;
- Вариативность;
- Рекомендательный характер оказания помощи;
- Поддержка детской самостоятельной активности (индивидуализации);
- Социальное взаимодействие;
- Междисциплинарный подход;
- Вариативность процессов обучения и воспитания;
- Партнерское взаимодействие с семьей

(Подробно см. ОП дошкольного образования, адаптированная для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелым нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт — Петербурга, Раздел I п. 1.1.2.)

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.2. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.2.1. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

(Подробно описан в разделе II, пункт 2.6 ОП дошкольного образования, адаптированная для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелым нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт — Петербурга)

Контингент воспитанников — дошкольники старшей возрастной компенсирующей группы с ОНР (5-6 лет), дошкольники подготовительной возрастной компенсирующей группы с ОНР (6-7 лет).

Основными участниками реализации программы являются:

- обучающиеся групп с ОВЗ с нарушением речи;
- родители (законные представители);
- педагоги.

Группы формируются по результатам заключения территориальной психолого — медико — педагогической комиссии (далее — ТПМПК) по направлению комиссии по комплектованию дошкольных образовательных учреждений.

Развитие двигательной сферы.

Детям с тяжелым нарушением речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точности дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормального развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действий, опускают его составные части.

Например, им трудны такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

Развитие мелкой моторики рук.

У детей с нарушением речи наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется прежде всего в недостаточной координации пальцев рук. Названные отклонения в двигательной сфере наиболее ярко проявляются у детей с Дизартрией. Однако нередки случаи, когда указанные трудности характерны и для детей с другими аномалиями.

Также наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. *По развитию физических качеств.* Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

2. *По степени сформированности двигательных навыков.* Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

1.2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

Возрастные особенности воспитанников 5 — 6 лет

Общая и ручная моторика ребенка развития в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз. У ребенка сформированы навыки безопасного поведения.

Возрастные особенности воспитанников 6 — 7 лет

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений. Которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально — волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В подготовительной группе проводится три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу с перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкую поверхность, прыжки через скакалку, бросание мяча одной рукой из разных исходных положений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и

особенностей каждого ребенка. В содержании физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Инструктор уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя приемы обучения.

На каждом занятии дети выполняют шесть — восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. Поэтому чаще используется различный инвентарь (палки, обручи, мячи, шнур). На занятии инструктор, давая четкие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчеркивающей темп выполнения упражнения.

1.2.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ГРУППАХ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОБЗ (С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ)

Особенности физического развития детей с ТНР

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

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

На первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на индивидуальные особенности, признание самооценности дошкольного периода детства.

Для отбора вариативного содержания образовательной программы и осуществления мониторинга ее результатов мы выбрали вариант начала коррекционно – развивающего обучения при более поздних сроках (например, в старшем дошкольном возрасте) и/или выраженных трудностях освоения программы. Предполагается тщательная адаптация и индивидуализация содержания образовательной

и коррекционной работы на основе всестороннего изучения коррекционно – образовательных потребностей ребенка и его индивидуальных возможностей. Этот вариант предполагает консолидацию усилий всех педагогов сопровождения и семьи воспитанника, так как состояние ребенка требует решения широкого спектра коррекционно – развивающих задач: формирование социально приемлемого поведения, повышения познавательной мотивации и совершенствования регуляторной сферы деятельности, развития познавательных процессов и коммуникативно – речевой деятельности, а также восполнение пробелов в прохождении индивидуального образовательного маршрута.

Программой предусмотрен гибкий подход к отбору образовательного и коррекционно – развивающего содержания, методов и форм работы с дошкольниками не только с учетом возрастных, но и индивидуально – типологических особенностей, трудностей и образовательных потребностей.

Построение рабочей программы основывается на комплексно – тематическом принципе. Специфической особенностью данной программы является интеграция коррекционно – развивающего содержания не только в структуру занятий, предусмотренных учебным планом (НОД), но и во все виды совместной со взрослым деятельности, и в режимные моменты. Тщательно предусматривается развивающая среда для организации свободной деятельности воспитанников.

Обязательной составляющей Программы является взаимодействие с семьей воспитанника с целью повышения информированности и психолого – педагогической компетентности в вопросах, связанных с особенностями развития, а также с методами и приемами преодоления его недостатков у дошкольников с нарушением речи.

Все занятия (НОД) интегрируют образовательные задачи из разных образовательных областей и имеют коррекционно – развивающую направленность. Основными видами деятельности являются двигательная, занятие по физической культуре, в форме игры, соревнований, квестов, физкультурных развлечений, физкультурно-оздоровительных мероприятий и т.д.

Коррекционная работа ведется интегрировано со всеми специалистами ДОУ: инструктор по физической культуре, воспитатель, учителем – логопедом, педагогом – психологом, музыкальным руководителем. Закрепляется в ОДРМ воспитателем. Педагоги ведут «Журнал взаимодействия» сопровождения воспитанника с ОБЗ (с нарушением речи) по индивидуальным образовательным маршрутам, а также при поддержке с семей воспитанников. На каждого воспитанника педагоги составляют индивидуальный образовательный маршрут.

Основные формы проведения занятий по физической культуре:

- по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры-эстафеты)
- упражнения (тренировки) в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала, круговая тренировка с использованием тренажеров, гимнастической стенки, гимнастической скамьи, батута, диска здоровья и т.п.), ритмическая гимнастика (занятие, построенное на танцевально-музыкальные композиции).
- соревнования, где воспитанники в ходе различных эстафет, с участием команд, команд выявляют победителей.
- сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений).
- по интересам, на выбор обучающихся (мячи, обручи, кольцоброс, фитбол, полоса препятствий, тренажеры, скакалки др.)

Режимные Моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй	Рекомендации воспитателям и родителям
Интегрированная детская деятельность, подвижные, спортивные игры и игровые упражнения на прогулке, физкультминутки, утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна.	Занятия по физическому развитию Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения с предметами и без. Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом Семейный туризм	Индивидуальные беседы, листовки, буклеты, статьи в педагогической газете ДОУ, на сайте ДОУ и т.д.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗМОЖНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ С ОВЗ (С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ) ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.3.1. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

- общая и ручная моторика ребенка развита в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;
- координация движений не нарушена;
- ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову;
- выполняет разные виды бега, может пробежать в медленном темпе 200 метров;
- может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- может лазать по гимнастической стенке верх и вниз;
- охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;

Подготовительный возраст (с 6 до 7 лет)

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3.2. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласовывая движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Подготовительный возраст (с 6 до 7 лет)

- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласовывая движения, а также разноименные и разнонаправленные движения.

1.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО — ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

(см. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга)

Педагогический анализ знаний и умений по физической культуре детей (диагностика) проводится 2 раза в год первоначальная — сентябрь, итоговая — май. Инструментарий для педагогической диагностики – карты социально-личностного развития дошкольников, разработанные педагогическим коллективом на основе пособия диагностического материала Н.В.Верещагиной, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

(см. Приложение №4 Карты развития дошкольников)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ГРУППАХ С ОВЗ (С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ)

(Обязательная часть)

Основные цели и задачи программы:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни -формирование у воспитанников начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура- сохранение и укрепление и охрана здоровья воспитанников, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение и утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности. способствовать развитию инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к контролю, самооценке при выполнении движений;
- способствовать развитию интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

Содержание психолого-педагогической работы инструктора по физической культуре

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности воспитанников: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, 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 (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение

подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности в сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

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

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

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

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся массаж, различные виды гимнастик (адаптационная, корригирующая) закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения и другие спортивные мероприятия.

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

В возрастной период 5-7 лет в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

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

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках,

приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Основные разделы образовательной области «Физическое развитие»

Старшая логопедическая группа

Основные движения

1. *Ходьба и бег.* Совершенствование навыка ходьбы в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий; бег на носках, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках; чередование ходьбы и бега, бег с различной скоростью, с изменением скорости, челночный бег.

2. *Упражнения в равновесии.* Формирование навыка ходьбы с мешочком с песком в руках и на голове в различном направлении, по линии, по шнуру; ходить по гимнастической скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, перешагивая через предметы. Формирование умения стоять на носках, руки вверх; стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед; стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх.

3. *Ползание и лазание.* Совершенствование умения ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч; ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях, назад; пролезанию в обруч.

4. *Прыжки.* Совершенствование умения выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучение прыжкам разными способами; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед; перепрыгивать предметы с места высотой 30 см, последовательно на двух ногах 4 — 5 предметов высотой 15 — 20 см, боком невысокие препятствия; прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад.

5. *Катание, бросание, ловля, метание.* Закрепление и совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучение прокатыванию предметов в заданном направлении с помощью обеих рук. Совершенствование умения подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопком; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формирование умения отбивать мяч об пол на месте, с продвижением шагом вперед, подбрасывать и ловить мяч одной рукой 3 — 5 раз подряд. Метание предметов в горизонтальную и вертикальную мишень (расстояние до мишени 3 — 5 метров).

6. *Ритмическая гимнастика.* Совершенствование умения выполнять физические упражнения под музыку.

Строевые упражнения

Совершенствование умения строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, враспынную. Обучение детей расчету в колонне и в шеренге по порядку, на первый-второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях.

Общеразвивающие упражнения

Дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса. Обучение выполнению упражнений для развития и укрепления мышц спины, брюшного пресса и ног.

Спортивные игры

Формирование умения играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формирование умения участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

Подготовительная логопедическая группа

Основные движения

1. *Ходьба и бег.* Совершенствование навыков ходьбы и бега, сформированные в предыдущих группах. Обучение ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед; бегать широкими шагами (прыжками), спиной вперед, из разных исходных положений, наперегонки парами и группами, со скакалкой.

2. *Упражнения в равновесии.* Формирование навыка ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне скамейки прямо и боком. Формирование умения стоять на одной ноге на повышенной опоре.

3. *Ползание, лазание.* Совершенствование и закрепление навыков разнообразных способов ползания и лазания. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползание на животе, подтягиваясь руками.

4. *Прыжки.* Совершенствование навыков выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах; через короткую и длинную скакалки, через большой обруч. Формирование навыков выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места.

5. *Бросание, метание.* Совершенствование и закрепление навыков всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствование навыков перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросание мяча об землю и ловля его, отбивание мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой». Формирование навыков ведения мяча в разных направлениях, метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

6. *Ритмическая гимнастика.* Совершенствование умения выполнять упражнений под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развитие творчества и воображения.

Строевые упражнения

Совершенствование сформированных ранее навыков выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную) на месте и в движении. Совершенствование умения рассчитываться по порядку, на первый-второй, равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнение поворотов направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения.

Разучивание и совершенствование упражнений, развивающих мелкие и крупные мышцы, связки и суставы разных отдельных частей тела.

Спортивные игры

Совершенствование навыков игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы).
Формирование навыков игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

Совершенствование навыков игры в разнообразных подвижных играх, в играх с элементами соревнования.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРУППАХ ОВЗ (С ТНР), (вариативная часть)

Цель коррекционно-развивающей деятельности: своевременная коррекция во всех формах физкультурных занятий создает предпосылки для существенных изменений в координационных способностях и психомоторном развитии обучающихся, дает возможность приблизиться к показателям здоровых сверстников. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием.

Задачи:

- формирование ЗОЖ (здоровый образ жизни);
- формирование основ культуры движений;
- развитие основных физических качеств;
- выработка умений владеть телом, укрепление мышц;
- совершенствование работы дыхательных органов и органов кровообращения повышение физической работоспособности;
- формирование красивой осанки;
- воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой;
- совершенствование чувства ритм.

Парциальная программа Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. Основана на сочетании различных видов физических упражнений и подвижных игр.

Реализуется в подвижных играх «Улетают журавли», «Репка», «Съедобное – не съедобное», «Сторож и урожай», «Жмурки», «Бездомный заяц», «Воробей», «Коза и волк», «Хитрая лиса», «Найди и промолчи», «Попрыгунчики», «Трамвай», «Раз, два, три – повтори», «Самолет», «Спящий лев», «Путаница», «Золотые ворота», «Ручеек», «Это я, это я, это все мои друзья», «Светофор».

Задачи: - создание условий для правильного, физического развития обучающегося; - обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций; - способствовать развитию речевого дыхания, речевого и фонематического слуха, звукопроизношения, выразительных движений, общей и мелкой моторики, ориентировки в пространстве, коммуникативных функций.

Парциальная программа: Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», «Оздоровительная гимнастика», «Подвижные игры и упражнения».

Основные виды движений — ходьба и бег (в колонне по одному, парами, по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу, враспынную, с изменением направления, через предметы, с разным положением рук), упражнения в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании, с предметами, в парах. Производится под счет, бубен, музыку разного темпа.

Реализуется в подвижных играх. Игры следует проводить не менее 2-3 раз, для закрепления ранее освоенных навыков. Игры используются с речитативом «Мышеловка», «У кого мяч?», «Пингвины», «Ловишки с ленточками», «Найди и промолчи», «Достань до предмета», «Мы веселые ребята», «Фигуры», «Удочка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учениях», «Быстро возьми», «Птички и кошка», «Подбрось и поймай», «Пятнашки», «Игра с мячом», «Подбрось и поймай», «Сбей кеглю», «Догони мяч», «Проползи не задень», «Кто дальше», «Канатоходец», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», «Проведи мяч», «Гуси-лебеди», «Угадай по голосу», «Сделай фигуру», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Мороз красный нос», «Метко в цель», «Летает –не летает», «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы», «Карусель», «Совушка», «Ловишки-перебежки», «Горелки», «Ловки ребята».

Задачи: - способствовать у воспитанников своевременному развитию моторных функций, - правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом их сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов; - непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков (мышечные усилия, выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве) оценивая при этом меняющуюся ситуацию; -способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения; - охрана жизни и укрепление здоровья воспитанников.

2.3. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППАХ ОВЗ (С ТНР)

Специфика построения занятий по физической культуре для детей с ТНР

При планировании занятий по физкультуре для детей с ТНР учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период. Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5 - 8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.

Во вводной части занятия используются:

- построения и перестроения с проговариванием речитатива, с проговариванием счета, звука;
- дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов;
- расслабляющие упражнения;
- статические позы;
- игры и упражнения на развитие памяти;
- игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.

В основную часть включаются:

- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног;
- формирование правильной осанки;

- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы;
- логоритмические упражнения.

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве и т.д.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием. На занятиях часто используются игры и упражнения с рифмованным текстом и ритмичными движениями, в которых контролируются поставленные звуки. Игры и упражнения помогают в решении следующих задач:

- активизируют внешнюю психическую деятельность через развитие всех видов внимания (зрительного и слухового);
- увеличивают объем памяти;
- развивают зрительное и слуховое восприятие;
- развивают тактильно-кинестетическое и мышечное чувство собственного тела у ребенка;
- помогают формировать у детей двигательные навыки: ходьба, бег, прыжки, повороты, бросание и ловля мяча.

Упражнения и игры на координацию речи с движением вызывают у детей интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане. У детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

Если учесть, что у детей с речевыми нарушениями неустойчивое внимание, низкая работоспособность, плохая переключаемость, то рациональное включение упражнений с речевым материалом играет существенную роль в коррекционной работе воспитательно-образовательного процесса.

В занятия включаются разные виды гимнастики: зрительная, пальчиковая, дыхательная. Упражнения данных видов гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.

Особое внимание на каждом занятии уделяется дыхательным упражнениям, потому что дети с речевыми нарушениями при выполнении даже легких физических упражнений, нередко задерживают дыхание.

Выполняя эти упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Становление речи тесно связано с развитием моторики, в частности, мелкой моторики пальцев руки. Выполняя пальчиковую гимнастику, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Обязательным элементом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика. Комплекс зрительной гимнастики также соответствует лексической теме недели. (приложение)

Для более четких восприятий упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действия рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

(см. Приложение №1 План образовательной деятельности к рабочей программе)

2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

(См. Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелым нарушением речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга, II раздел, п. 2.3.)

Поддержка детской инициативы

Старший дошкольный возраст (от 4 до 7 лет)	
Приоритетное проявление детской инициативы	Виды поддержки детской инициативы
Научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.	Вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка; спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности; создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников; обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов; поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами; создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности воспитанников; при необходимости помогать воспитанникам в решении проблем при организации игры; привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения, устраивать спортивные праздники, досуги, организовывать концерты для выступления дошкольников и взрослых.

2.5 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Основная цель взаимодействия с родителями – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений, развития компетентности родителей, обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада, возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс.

Задачи:

- формирование у родителей знаний по физкультурно – оздоровительным мероприятиям;
- приобщение родителей к участию в спортивных, физкультурных мероприятиях;
- оказание помощи семьям воспитанников в физическом развитии, воспитании и обучении дошкольников;
- изучение и пропагандирование лучшего семейного опыта в приобщении к спорту, здоровому образу жизни.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.
- обмен традициями семейными и ДОУ.
- приобщение к ЗОЖ.

Система работы с родителями включает следующие направления:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- участие родителей в совместной деятельности ДОУ, спортивных и культурно-массовых мероприятиях;
- целенаправленная работа, пропагандирующая общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на консультациях и открытых занятиях, мастер – классах, семинарах, тренингах.

Формы взаимодействия с родителями.

- Анкетирование
- Консультации, беседы
- Разработка и оформление стендовой информации.
- Фотовыставки.
- Составление фотоальбомов.
- «Мастерские» по изготовлению нетрадиционного оборудования

- Групповые родительские собрания.
- Проектная деятельность
- Участие в спортивных праздниках, досугах, конкурсах

2.6. СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ МАРШРУТАМ

В исправлении общего недоразвития речи у воспитанников старшего дошкольного возраста большую роль играет взаимосвязь всех направлений работы специалистов и воспитателей группы с ОВЗ (с нарушением речи). Очень значима совместная работа со всеми специалистами детского сада по «Индивидуальным образовательным маршрутам» с выстроенной траекторией коррекционной работы по социально-личностному развитию. Необходимость такого взаимодействия вызвана особенностями воспитанников с нарушением речи. Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда, который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

№ п/п	Наименование	Количество
<i>Оборудование для развития основных движений</i>		
1.	Скамейка гимнастическая	1 шт.
2.	Мешочек для метания	16 шт.
3.	Мяч резиновый	10 шт.
4.	Мяч гимнастический	10 шт.
5.	Мат гимнастический	2 шт.
6.	Мат гимнастический малого размера	1 шт.
7.	Конус	6 шт.
8.	Мягкие кирпичи	10 шт.
<i>Инвентарь для общеразвивающих упражнений</i>		
1.	Обруч большой	5 шт.
2.	Обруч малый	20 шт.
3.	Скакалка	12 шт.

4.	Мяч прыгун с рожками	4 шт.
5.	Фитбол	4 шт.
6.	Туннель	1 шт.
<i>Измерительные приборы</i>		
<i>Оснащение техническими средствами обучения</i>		
1.	Музыкальный центр	1 шт.
2.	Экран	1 шт.
3.	Проектор	1 шт.
<i>Информационная среда</i>		
1.	Методическая литература	
2.	Картотеки	
3.	Консультации для педагогов	
4.	Консультации для родителей	

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В ГБДОУ имеется физкультурно-музыкальный зал 54 кв.м. Технические средства обучения в физкультурном зале: музыкальный центр — 1 шт., проектор — 1 шт. (Подробно см. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга)

3.3. РАСПИСАНИЕ НОД (занятий по физической культуре)

Основной формой организации работы по физической культуре воспитанников с ОВЗ (с нарушением речи) является занятие по физической культуре, которое проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятия в старшей группе компенсирующей направленности не более 25 минут, в подготовительной группе компенсирующей направленности не более 30 минут.

Особенность проведения занятий: общая нагрузка может быть снижена на 3-5 минут. Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуализировали и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года и т. п.

Общие развивающие упражнения (далее - ОРУ) дети с ОВЗ могут выполнять в своём темпе.

Каникулы. В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы, во время которых

проводят деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные развлечения и досуги). В дни каникул и в летний период учебная непрерывно образовательная деятельность не проводится.

<i>Организованная образовательная деятельность</i>		
Базовый вид деятельности	<i>Периодичность</i>	
	Старшая	Подготовительная
Физкультура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Итого	14занятий в неделю	15 занятий в неделю
<i>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</i>		

Проводятся: спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, творческие конкурсы, викторины, развлечения и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок.

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>		
Подвижные, спортивные игры	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в уголках (центрах) развития, в том числе в уголке физического развития	ежедневно	ежедневно

(Особенности организации режимных моментов подробно см. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга)

Длительность занятий в группе компенсирующей направленности

Группа	Длительность занятия
Старшая группа	20 (25) минут
Подготовительная группа	25 (30) минут
Индивидуальное занятие	10-30 минут

3.4. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ С ОВЗ (С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ)

Формы организации	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДОУ</i>		
	5-6 лет	6-7 лет
1.1 <u>Утренняя гимнастика:</u> Традиционная. Игрового характера. В форме ритмической гимнастики. Логоритмика. В форме хороводной игры. С предметами. С элементами коррекционных упражнений. С элементами дыхательных упражнений. С использованием полосы препятствий.	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 <u>Физкультминутки</u> Логоритмические. Для глаз. Пальчиковая «Театр в руке». На внимание.	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)	
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Подвижные игры	В свободной деятельности. На прогулке.	
1.5. Закаливание:	5-6 лет	6-7 лет
- воздушные ванны - ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна	
1.6. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
1.7. Динамические паузы Логоритмика. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Звуковая гимнастика. Гимнастика для глаз	в течение дня	
<i>2. Образовательная деятельность</i>		

2.1. Совместные занятия в спортивном зале Традиционные. Образно – игровые. Сюжетно – игровые. По сказкам. В форме ритмической гимнастики. Комплексное. В форме эстафет и соревнований. Мониторинг	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Пропаганда ЗОЖ</i>		
3.1. Валеологические игры-занятия;	По плану и запросу родителей	
<i>4. Спортивный досуг</i>		
4.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2 Физкультурные праздники	3 раза в год	3 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Неделя здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>5. Совместная деятельность с семьей</i>		
4.1 Веселые старты	1 раз в год	1 раз в год
4.4. Консультации для родителей	Ежеквартально	

3.5. КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В соответствии с требованиями Стандарта в обязательную часть Программы включен раздел «Культурно – массовая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий с примерными задачами образовательными задачами по каждой возрастной группе.

В каждой возрастной группе существуют определенные мероприятия, которые стали традиционными для всего детского сада в целом.

3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез
4. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и упражнения для детей 5 – 7 лет» М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: «Речь»
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь», 2012
7. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»
8. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС»
9. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
11. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь
12. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. – СПб.: КАРО

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткое описание программы

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга АННОТАЦИЯ к рабочей программе инструктора по физической культуре совместной деятельности с детьми групп общеразвивающей и компенсирующей направленности Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга, образовательной программой дошкольного образования адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ №4 Пушкинского района Санкт-Петербурга, в соответствии с введенным в действие Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении ФГОС дошкольного образования № 1155 от 17 октября 2013 года). В содержании рабочей программы в соответствии с ФГОС ДО представлены: цели, задачи, предполагаемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» по разделу «Физическая культура» (в виде целевых ориентиров), содержание образовательной деятельности на различных возрастных этапах дошкольного возраста, организация образовательной среды, в том числе развивающей предметно-пространственной среды. В программе отражены взаимосвязанные направления диагностической, коррекционно-развивающей, консультативной информационно– просветительской деятельности инструктора по физической культуре. Обязательная часть рабочей программы включает в себя задачи по всем возрастным группам. Также указывается продолжительность и количество НОД в каждой возрастной группе.

Содержательный раздел включает особенности организации образовательного процесса в группах для детей с ТНР в соответствии с образовательной программой дошкольного образования адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ №4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга. Сетка занятий по физическому развитию составлена с учетом: - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013; - с учетом материально-технических условий дошкольного учреждения, - с учетом особенностей образовательного процесса в дошкольном учреждении. Направление физкультурно-оздоровительной работы реализуется во время таких форм двигательной активности, как: занятие, утренняя зарядка, досуги и праздники, дни здоровья, индивидуальная работа с детьми и т.д. Рабочая программа содержит перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в процессе занятий физической культурой. Рабочая программа дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности инструктора по физической культуре.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушением речи ГБДОУ детский сад № 4 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», 1992г.

Вавилова Е.Н. «Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать», 1983г.

Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей», 1986г.

Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», 1981г.

Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду», 2004г.

Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физическое воспитание детей 2-7 лет», 2010г.

Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа», 2010г.

Веракса Н.Е. «От рождения до школы» М.: 2010г.

Кенеман А.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», 1985г.

Кириллова Ю.А. «Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи (ОНР) с 3 до 7 лет, 2017 г. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)

Кожухова Н.Н. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях», 2002г.

12.Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», 1986г.

Пономарев С.А. «Растите малышей здоровыми», 1992г.

Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», 2002г.

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», 2004г.

Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», 2001г. 15. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание

План образовательной деятельности к рабочей программе

Содержание работы по физическому воспитанию компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Период	Направление работы. Педагогические ориентиры.	Содержание работы
Сентябрь	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования.
Октябрь	<p>Основные виды движения Ходьба и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный). Формировать у детей навыки сохранения равновесия. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Бег. Учить детей чётко соблюдать заданное направление. Учить детей быть ведущим колонны.</p> <p>Прыжки. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей ловить мяч.</p> <p>Ползание и лазанье. Учить детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы обычной, на носках, на пятках. Обучать ходьбе в колонне по одному. Учить ходить по линии с мешочком с песком в руках.</p> <p>Закреплять навыки бега на носках, с высоким подниманием коленей, в колонне по одному.</p> <p>Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд.</p> <p>Обучать умению подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>Учить пролезать в вертикально поставленные обручи.</p> <p>Закреплять умение строиться в колонну по одному, в шеренгу. Учить перестраиваться из колонны по одному в две колонны.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы, снизу.</p>

	<p>координацию. Подвижные игры. Формировать у детей навык владения телом в пространстве; умения осваивать более сложные в организационном плане игры.</p>	<p>Подвижные игры «Удочка», русская народная игра «У медведя во бору».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Ходьба, бег и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп, выполнять повороты в сторону. Учить детей выполнять разные виды бега. Учить детей чётко соблюдать заданное направление. Прыжки. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание. Учить детей чётко соблюдать заданное направление, выполняя упражнения с напряжением. Ползание и лазанье. Учить детей ползать разными способами. Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх-пяти элементов. Построения и перестроения. Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, выполнять повороты в сторону. Общеразвивающие упражнения. Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, с предметом. Подготовка к спортивным играм. Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх-пяти элементов. Подвижные игры. Формировать у детей навык владения телом в пространстве; умение осваивать более сложные в</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега в рассыпную, в колонну по одному. Учить во время ходьбы в колонне по одному выполнять по сигналу поворот в другую сторону. Учить кружиться в обе стороны (руки на поясе, руки в стороны). Учить спрыгивать на мат с высоты 20-30 см (со страховкой). Учить прыгать ноги вместе – ноги врозь. Учить детей метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами с последующим перелезанием через невысокие препятствия. Учить перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. Музыкально-ритмическая гимнастика «Белочка» с малым мячом. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, выполнять броски мяча в баскетбольную корзину. Подвижная игра «Мы – весёлые ребята», эстафета «Уборка урожая».</p>

	организационном плане игры, игры-эстафеты.	
Декабрь	<p>Ходьба, бег и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп, чётко соблюдать заданное направление, выполнять повороты в сторону. Учить детей выполнять разные виды бега. Формировать у детей навыки сохранения равновесия.</p> <p>Прыжки. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Учить детей чётко соблюдать заданное направление.</p> <p>Ползание и лазанье. Учить детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, в круг, выполнять повороты в сторону.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, под музыку. Обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы перекатом с пятки на носок (профилактика плоскостопия), мелким и широким шагом. Совершенствовать навыки бега в колонне по одному, по два, «змейкой», с изменением направления движения. Учить ходить по линии с мешочком на голове.</p> <p>Совершенствовать умение прыгать подряд через 3-4 линии (расстояние между ними 30-40 см).</p> <p>Совершенствовать умение прокатывать мяч, обруч «змейкой» между предметами.</p> <p>Учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья.</p> <p>Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг.</p> <p>Музыкально-ритмические комплексы «Зарядка с Крокодилом Геной», «Чебурашка» - релаксация.</p> <p>Учить элементам спортивных игр (баскетбол): обучать стойке баскетболиста, ведению мяча на месте. Закреплять разученные элементы при проведении подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры «Светофор», «Северный и южный ветер», эстафета «Полоса препятствия».</p>
Январь	<p>Ходьба, бег и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, быть ведущим колонны, чётко соблюдать заданное направление при выполнении разных</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы по кругу друг за другом с различным положением рук. Закрепить умение бегать в колонне, держась близко к краям площадки. Учить ходьбе вверх и вниз по доске,</p>

	<p>видов бега. Формировать навыки сохранения равновесия.</p> <p>Прыжки. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Учить детей принимать исходное положение при метании.</p> <p>Ползание и лазанье. Формировать умения детей лазать по гимнастической лестнице.</p> <p>Построения и перестроения. Развивать у детей зрительное внимание и двигательную память.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Формировать у детей навык владения телом в пространстве.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты; способствовать развитию двигательной памяти, быстроты реакции.</p> <p>Подвижные игры. Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию. Закреплять умение детей ориентироваться в пространстве в процессе подвижной игры.</p>	<p>положенной наклонно (руки в стороны, на поясе). Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Закрепить навык прыжка в длину с места (50-70 см).</p> <p>Закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Учить детей переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки вправо и влево на одном уровне на высоте 1-2-й рейки снизу.</p> <p>Обучать детей расчёту в колонне и в шеренге по порядку, «на первый, второй».</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка».</p> <p>Обучать детей элементам спортивных игр, эстафет (хоккей). Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета.</p> <p>Подвижные игры: «Два Мороза», «Не оставайся на полу», эстафета: «Полоса препятствий»</p>
<p>Февраль</p>	<p>Ходьба, бег и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп, чётко соблюдать заданное направление при выполнении разных видов бега. Формировать навыки сохранения равновесия.</p> <p>Прыжки. Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание,</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом приставным шагом в сторону, вперёд, назад, чередуя ходьбу и бег с прыжками, с изменением направления. Обучать навыкам сохранения равновесия в упражнении, стоя на одной ноге, руки в стороны.</p> <p>Учить прыгать поочерёдно на правой и левой ногах. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах в разных направлениях (по кругу, по</p>

	<p>бросание, ловля, метание. Учить детей принимать исходное положение при метании.</p> <p>Ползание и лазанье. Учить детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. Формировать у детей навык владения телом в пространстве. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр.</p>	<p>квадрату, «змейкой». Закреплять умение метания мячей, мешочков с песком в вертикальную цель.</p> <p>Закреплять умение проползать на четвереньках под дугой</p> <p>Учить детей размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колонне).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика без предмета «Марш», ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Закреплять технику ведения шайбы. Учить ведение шайбы клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения. Развивать умение действовать правильно; развивать скоростно-силовые качества, глазомер.</p> <p>Подвижные игры «Челнок», Пограничники». Эстафета «Мяч водящему».</p>
<p>Март</p>	<p>Ходьба, бег и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (медленный, средний, быстрый).</p> <p>Прыжки. Развивать у детей одновременность и согласованность движений.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Учить детей отбивать мяч от пола не менее пяти раз подряд.</p> <p>Ползание и лазанье. Формировать умения детей лазать по гимнастической лестнице.</p> <p>Построения и перестроения. Учить детей самостоятельно перестраиваться.</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, меняя направление. Развивать чувство равновесия при ходьбе по линии с поворотом кругом.</p> <p>Учить перепрыгивать через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч от пола удобной рукой не менее пяти раз.</p> <p>Обучать лазанию по гимнастической стенке удобным для детей способом. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Учить размыканию в колоннах на вытянутые вперёд руки, с</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения. Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением; совершенствовать умение выполнять упражнения как без предметов, так и с различными атрибутами.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Формировать умение играть в спортивные игры, элементы спортивных игр, эстафеты (баскетбол). Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. Формировать у детей навык владения телом в пространстве, способствуя развитию координационных способностей.</p>	<p>определением дистанции на глаз.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Стирка» - без предмета, «Облака» - с лентами.</p> <p>Продолжать знакомить с игрой в баскетбол. Учить технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча, воспитывая внимание.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «С кочки на кочку». Эстафета «Вертушки».</p>
<p>Апрель</p>	<p>Ходьба, бег и упражнения в равновесии. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны. Формировать навыки сохранения равновесия.</p> <p>Прыжки. Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей броскам и ловле мяча.</p> <p>Ползание и лазанье. Учить детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Учить детей самостоятельно перестраиваться, выполнять повороты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению. Учить детей использовать</p>	<p>Учить ходить спиной вперёд, приставным шагом по шнуру, канату. Закреплять выполнение упражнений в беге по кругу со сменой ведущего. Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>Обучать разным видам прыжков на месте, с продвижением вперёд (ноги вместе – ноги врозь, ноги врозь – ноги скрестно).</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>Совершенствовать умение пролезать в обруч разными способами.</p> <p>Обучать размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте различными способами (переступанием, прыжками).</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: «Песня Мурёнки» - в партере, «Дождик» - с гимнастической палкой, «Сосулька» - релаксация</p>

	<p>различные исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений (сидя, стоя, лёжа и др.).</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты. Формировать умение играть в спортивные игры, элементы спортивных игр, эстафеты (футбол).</p> <p>Подвижные игры. Формировать у детей навык владения телом в пространстве. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры.</p>	<p>Учить простейшим техническим действиям с мячом при освоении элементов игры в футбол: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости.</p> <p>Подвижные игры: «Космонавты», «Гори, гори ясно!» - русская народная игра. Эстафета «Передача мяча над головой».</p>
<p>Май</p>	<p>В течение первых двух недель проводится итоговое обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».</p> <p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Закреплять умение детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп; выполнять разные виды бега; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнёра. Продолжать формирование навыков сохранения равновесия.</p> <p>Прыжки. Закреплять умения детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей броскам и ловле мяча.</p> <p>Ползание и лазанье. Закреплять умения детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Закреплять навыки детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры,</p>	<p>Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования</p> <p>Совершенствовать умение ходить и бегать по кругу друг за другом, парами, согласовывая движения рук и ног, чередуя ходьбу с бегом, меняя направление, ведущего. Закреплять формирование навыка сохранения равновесия, стоя на носках, руки в стороны.</p> <p>Закреплять умение детей прыгать через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять навык бросков мяча друг другу через верёвочку от груди, снизу с последующей ловлей его двумя руками.</p> <p>Закреплять умение перелезать через гимнастическую скамейку.</p> <p>Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с опорой на ориентиры, выполнять равнение в колонне,</p>

<p>выполнять повороты в сторону. Общеразвивающие упражнения. Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно); выполнять задания на мышечную релаксацию по представлению. Подвижные и спортивные игры. Закреплять навыки и умения игры с мячом.</p>	<p>шеренге, выполняя повороты в сторону. Музыкально-ритмическая гимнастика «Дождик» - с гимнастической палкой. Физкультурный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч».</p>
--	--

Содержание работы по физическому воспитанию компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Период	Направление работы. Педагогические ориентиры.	Содержание работы
Сентябрь	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования.
Октябрь	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега; учить сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия. Прыжки. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей ловить мяч. Ползание и лазанье. Продолжать учить детей ползать разными способами. Построения и перестроения. Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Общеразвивающие упражнения. Обучать умению выполнять упражнения для развития</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, по два вдоль границ зала с поворотами; по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Совершенствовать навык ходьбы по верёвке, канату прямо и боком, формируя при этом навык самоконтроля динамического и статического равновесия, осуществляя профилактику плоскостопия. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах боком вправо-влево через невысокие препятствия; подпрыгивать на месте: ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад. Учить умению подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч об пол и ловить его двумя руками и с хлопками. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу; равнение при построении. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в две колонны.</p>

	<p>и укрепления основных групп мышц по словесной инструкции с музыкальным сопровождением.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p> <p>Подвижные игры. Формировать у детей навык владения телом в пространстве; умения осваивать более сложные в организационном плане игры.</p>	<p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики», «Облака» - с ленточками.</p> <p>Продолжать учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Эстафета «Уборка урожая».</p> <p>Подвижные игры «Осенние листья», «Перелётные птицы».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия.</p> <p>Прыжки. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей броску и ловле мяча.</p> <p>Ползание и лазанье. Продолжать учить детей лазать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений, воспитывать сознательное отношение к закреплению навыка правильного положения тела при выполнении орудия с предметом.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Закреплять у детей умение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений и игр.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом приставными шагами вправо и влево, скрестным шагом в сочетании с дыханием. Обучать медленному непрерывному бегу до 2-3 мин. Учить ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейки прямо, сохраняя динамическое равновесие, закрепляя навык правильной установки стоп.</p> <p>Учить прыгать с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой».</p> <p>Закреплять технику броска мяча партнёру через верёвочку и ловле.</p> <p>Совершенствовать умение пролезать в обруч разными способами.</p> <p>Обучать умению выполнять повороты, стоя в колонне, в шеренге, на 90°, 180°.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика с малым мячом «Белочка».</p> <p>Учить броску мяча через верёвочку с последующей его ловлей; передаче мяча партнёру отскоком от пола. Подвижная игра «Вслед за мячом».</p>

	<p>Подвижные игры. Закреплять у детей умение анализировать свои движения и движения сверстников в процессе подвижной игры. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере в процессе подвижной игры.</p>	<p>Подвижные игры «Кот Васька», «Удочка».</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия.</p> <p>Прыжки. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей броску и ловле мяча.</p> <p>Ползание и лазанье. Продолжать учить детей лазать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноимённых и разнонаправленных движений при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений без предмета под музыку.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Учить детей играм с элементами спорта. Уточнять и закреплять значения слов, обозначающих названия спортивного инвентаря, спортивных игр (баскетбол).</p> <p>Подвижные игры. Учить детей сложным по правилам подвижным играм. Накапливать и обогащать двигательный опыт в</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, с ускорением, враспынную, с преодолением препятствий, бег в среднем темпе до 2 мин. Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом.</p> <p>Совершенствовать навык прыжков через короткую скакалку разными способами.</p> <p>Учить вести мяч в разных направлениях одной рукой.</p> <p>Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине.</p> <p>Закреплять навык перестроения из одной колонны в несколько на ходу.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Зарядка с Крокодилом Геной»; «Чебурашка» - музыкально-ритмические упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Продолжать формирование начальных представлений об игре в баскетбол. Разучивать элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении. Учить простейшим видам парного взаимодействия.</p> <p>Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Хитрая лиса», «Ты с мячом играй, играй!».</p>

	процессе подвижной игры.	
Январь	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки при ходьбе и беге. Соизмерять свои движения с движениями партнёра при беге парами. Воспитывать у детей навыки контроля динамического равновесия.</p> <p>Прыжки. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью.</p> <p>Ползание и лазанье. Продолжать учить детей лазать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Развивать у детей навыки пространственной организации движений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений под музыку, учить произвольному мышечному напряжению и расслаблению.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Учить детей играм с элементами спорта. Развивать двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырёх-шести элементов.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей сложным по правилам подвижным играм. Формировать умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по два вдоль границ зала с поворотами. Ходьба в колонне по одному приставными шагами вправо и влево. Подскоки: шаг «галоп по кругу». Обучать навыкам равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Совершенствовать навык прыжка на мягкое покрытие (мат) высотой 20 см с места толчком двух ног одновременно.</p> <p>Закреплять навыки метания мячей, мешочков в движущуюся цель.</p> <p>Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине в чередовании с пролезанием в обруч.</p> <p>Учить рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Весёлый поезд», «Три поросёнка».</p> <p>Накапливать и обогащать опыт командного взаимодействия в процессе освоения правил игры в хоккей. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета.</p> <p>Подвижные игры «Мороз, Красный нос», «Защита крепости», эстафета «Полоса препятствий».</p>
Февраль	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением</p>	Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления

	<p>правильной осанки во время ходьбы и бега, закреплять навыки разных видов бега, быть ведущим колонны. Осуществлять профилактику плоскостопия. Продолжать формирование навыка контроля динамического и статического равновесия.</p> <p>Прыжки. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью.</p> <p>Ползание и лазанье. Продолжать учить детей ползать разными способами. Развивать у детей навыки пространственной организации движений.</p> <p>Построения и перестроения. Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений с предметом под музыку.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Учить детей играм с элементами спорта (хоккей). Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам. Совершенствовать умение детей ориентироваться в игровой обстановке, развивать координацию движений, быстроту реакции, внимание, память.</p>	<p>движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Обучать умению пробегать быстро 20 м 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Закреплять навыки равновесия, осуществлять профилактику плоскостопия при ходьбе по канату боком приставным шагом. Закреплять технику прыжка в глубину с высоты 30 см на мат с последующим выполнением 4-5 прыжков с продвижением вперед.</p> <p>Совершенствовать навыки метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 – 4 м.</p> <p>Обучать умению подлезать под гимнастическую скамейку разными способами.</p> <p>Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг. Продолжать обучение расчету в колонне и в шеренге по порядку, «на первый-второй», равнению в затылок.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - на стульчиках, «Кот Леопольд» - с обручем.</p> <p>Закреплять технику ведения шайбы. Учить ведение шайбы клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения. Развивать умение действовать правильно; развивать скоростно-силовые качества, глазомер.</p> <p>Эстафета «Пингины», подвижная игра «Северный и южный ветер», эстафета «Полоса препятствий», «Мяч водящему».</p>
<p>Март</p>	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега в чередовании; через</p>

правильной осанки во время ходьбы и бега. Учить детей переключаться с одного движения на другое. Продолжать формирование навыков динамического равновесия.

Прыжки.

Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.

Катание, бросание, ловля, метание.

Развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырёх-шести элементов.

Ползание и лазанье.

Формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, соблюдая ритмичность движения.

Построения и перестроения.

Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения.

Общеразвивающие упражнения.

При обучении выполнению нового музыкально ритмического комплекса общеразвивающих упражнений способствовать тренировке силовой выносливости мышц, развитию чувства ритма, координационных способностей, умению эмоционального выражения. Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения.

Подготовка к спортивным играм.

Учить детей играм с элементами спорта (футбол). Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, совершенствовать умения детей играть по правилам, взаимодействовать с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве и игровой обстановке, предлагать свои игры, варианты

препятствия; сочетая с прыжками, подлезанием. Закреплять навыки бега до 2-3 мин. Совершенствовать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом.

Совершенствовать навык прыжка в длину с места.

Обучать технике ведения мяча правой и левой ногой по прямой, между предметами (элементы футбола).

Закреплять навыки лазания по гимнастической лестнице изученным способом.

Закреплять умение перестраиваться в колонну по два в движении, одновременно заканчивать ходьбу.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Стирка», «Дождик» - с гимнастической палкой, «Сосулька» - упражнение на релаксацию, профилактику нарушений осанки, дыхания.

Учить простейшим техническим действиям с мячом при освоении элементов игры в футбол: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости.

Эстафеты «Вслед за мячом», «Полоса препятствий», русская народная игра «Гори, гори ясно!».

	игр, комбинации движений.	
Апрель	<p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, выдерживать заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы. Закреплять выполнение разных видов бега, соизмеряя свои движения с движениями партнёров. Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия.</p> <p>Прыжки. Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Продолжать учить детей технике владения мячом. Ползание и лазанье. Продолжать учить детей ползать разными способами.</p> <p>Построения и перестроения. Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать умение и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноимённых и разнонаправленных движений. Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения.</p> <p>Подготовка к спортивным играм. Учить детей играм с элементами спорта. Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, играть по правилам, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений.</p>	<p>Учить ходьбе по кругу во встречном направлении («улитка»). Закреплять навыки ходьбы и бега с ускорением и замедлением движения по сигналу, в колонне по одному спиной вперёд, по диагонали. Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности при прохождении полосы препятствий.</p> <p>Обучать прыжкам через скамейку, держась за неё руками хватом с двух сторон, отталкиваясь двумя ногами одновременно.</p> <p>Закреплять навыки ведения мяча удобной рукой с последующим броском его в корзину. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.</p> <p>Закреплять умение перестраиваться из одной колонны в несколько во время движения, соблюдая при этом чёткие повороты в углах зала (площадки).</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Космические роботы», «На ромашковом лугу» - в партере, «Ванечка-пастух» - пальчиковая гимнастика.</p> <p>Закреплять способы действий с мячом при освоении элементов игры в футбол: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками; развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции.</p> <p>Подвижные игры «Я – весёлый колобок!», «Волк во рву», эстафета «Полоса препятствий».</p>

Май

В течение первых двух недель проводится итоговое обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».

Ходьба, бег, упражнения в равновесии.

Совершенствовать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега. Закреплять навыки выполнения упражнений в ходьбе и беге, на статическое равновесие.

Прыжки.

Закреплять умение детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.

Катание, бросание, ловля, метание.

Продолжать учить детей технике владения мячом.

Ползание и лазанье.

Закреплять навыки детей ползать разными способами.

Построения и перестроения.

Закреплять умение детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.

Общеразвивающие упражнения.

Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Учить импровизировать, проявлять творческую двигательную фантазию.

Подвижные и спортивные игры.

Закреплять навыки и умения игры с мячом.

Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования.

Совершенствовать разные виды ходьбы и бега: ходьбу и бег с преодолением препятствий, с ускорением, поворотами; челночный бег. Закреплять навыки равновесия: стоять на носках на гимнастической скамейке (полусфере, расположенной на полу).

Совершенствовать умение скакать через короткую скакалку.

Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу от груди во время передвижения.

Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.

Продолжать развивать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!».

Физкультурный досуг «Ты с мячом играй, играй!».

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ. СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Показатели бега

Средний возраст

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 град).
4. Ритмичность бега.

Старший и подготовительный возраст

Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 — 70 град.)
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Показатели бега на скорость (30 м в сек.)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	8,3 — 7,9	8,4 — 9,2	9,3 — 10,0
	д	8,0 — 8,3	8,9 — 9,2	9,3 — 10,2
6	м	7,6 — 7,5	7,7 — 8,2	8,3 — 8,5
	д	8,2 — 7,8	8,3 — 8,8	8,9 — 9,2
7	м	7,2 — 6,8	7,3 — 7,5	7,6 — 8,0
	д	7,5 — 7,3	7,6 — 7,9	8,0 — 8,7

Методика обследования бега. До проведения проверки движений, инструктор размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5 — 6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянута лента и т.п. Инструктор знакомит детей с командами «На старт! Внимание! Марш!», правилами выполнения задания: начинать бег

строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами, в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат

Показатели прыжков

Старший и подготовительный возраст

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх — вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед - в верх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед — вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	92 и более	77 - 91	76 и менее
	д	87 и более	76 - 86	75 и менее
6	м	101 и более	86 - 100	85 и менее
	д	100 и более	88 - 99	87 и менее
7	м	113 и более	100 - 112	99 и менее
	д	114 и более	98 - 113	97 и менее

Показатели метания.

Метание в горизонтальную цель.

Старший и подготовительный возраста

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) поворот на левую ногу, правую — на носок) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в даль.

Старший и подготовительный возраста

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — спереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохраняя равновесие.

Показатели метания мешочка (150-200 г) правой и левой рукой вдаль (м)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М прав.	7,5	5,7	3,9
	лев.	4,7	4,2	3,0
	Д прав.	5,9	4,4	3,5
	лев.	4,5	3,5	2,5
6	М прав.	9,8	7,9	4,4
	лев.	5,9	5,3	3,3
	Д прав.	8,3	5,4	3,3
	лев.	5,7	4,7	3,0
7	М прав.	13,9	10,0	6,0
	лев.	10,8	6,8	5,0
	Д прав.	11,8	8,3	5,5
	лев.	8,0	5,6	4,6

Показатели ходьбы

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели ходьбы (10 м в с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	7,2 и <	7,4—7,5	7,6 и >
	д	7,3 и <	7,4—7,6	7,7 и >
6	м	6,4 и <	6,5—7,1	7,2 и >
	д	6,7 и <	6,8—7,4	7,5 и >
7	м	5,4 и <	5,5—6,2	6,3 и >
	д	5,6 и <	5,7—6,5	6,6 и >

Методика обследования ходьбы (время учитывается с точностью до 0,1 с).

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

РЕЧЕВОЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНИРОВКУ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ, НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, РЕГУЛЯЦИЮ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И АКТИВИЗАЦИЮ ВНИМАНИЯ.

Ходьба		
<p><i>(ходьба , высоко поднимая колени)</i> Мы шагаем, мы шагаем, Прямо по дорожке. Хорошенько поднимаем Выше наши ножки. У нас славная осанка, Мы свели лопатки. Мы походим на носках, А потом на пятках.</p>	<p><i>(ходьба на внешней стороне стопы)</i> Лед да лед, лед да лед, А по льду пингвин идет. Скользкий лед, скользкий лед, Но пингвин не упадет.</p> <p><i>(ходьба на носках)</i> Маме надо отдыхать. Маме хочется поспать. Я на цыпочках хожу. Я ее не разбужу.</p>	<p><i>(ходьба скрестным шагом)</i> Этот шаг нам всем известен, Не спешим. шагаем скрестно. Мы готовимся к походу, Разминаем наши ноги. Зайка весело шагает, Ноги выше поднимает. Вот так, во так Ноги выше поднимает. Он на пяточках шагал, Носик кверху поднимал. Вот так, во так. Носик кверху поднимал. На носочки зайка встал, по дорожке зашагал. Вот так, вот так По дорожке зашагал.</p>
Упражнения для рук		
<p>Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. Раз, два – поднялись, Три, четыре – руки вниз. Руки ставим перед грудью. Разводить их резко будем Поднимаем руки вверх, Плавно опускаем вниз.</p>	<p>Снова тянем их наверх, Ну, дружок, не ленись! Мы на плечи руки ставим, Начинаем их вращать. Так осанку мы исправим, Спинку будем мы держать.</p>	<p>Мы разминку завершаем, Руки шире раздвигаем, А потом их тянем вверх, Отдохнет спина у всех. Руки вверх и руки вниз. Ты давай – ка, не ленись! Взмахи делай четче, резче, Тренируй получше плечи</p>
Наклоны	Приседания	
<p>Наклоняемся вперед, Кто до пола достает? Эту трудную работу Тоже делаем по счету</p>	<p>Вот еще одно задание – Выполняем приседанья. Приседай. не зевай! Не спеши. не отставай!</p>	<p>Ноги, руки разминаем. Точно знаем – будет прок! Приседают мы</p>

	Приседания с хлопками. Вниз –хлопок и вверх – хлопок.	будем дружно. Быть внимательным всем нужно.
Упражнения для укрепления мышц спины и живота.		
<i>(И.п. – лежа на спине)</i> Мы прекрасно загораем! Ноги выше поднимаем. Держим, держим. напрягаем. Потихоньку опускаем.	<i>(И.п. – лежа на животе)</i> Как приятно в речке плавать, Берег слева, берег справа. Чтобы плыть еще быстрее, Надо нам грести сильней. Мы работаем руками. Кто угонится за нами?	
Упражнения на равновесие.		
На одной ноге постой – кА, Если ты солдатик стойкий. Ногу левую - к груди! Да смотри – не упади!	Оторвать от пола ногу И немного постоять... Так, конечно, очень трудно Равновесие держать.	
Прыжки		
Будем прыгать, как лягушки. Чемпионки – попрыгушки. За прыжком другой прыжок. Выше прыгаем. дружок!	А теперь давайте вместе Все попрыгаем на месте, А потом походим строем, Чтоб дыхание успокоить.	На одной ноге поскачем, Как упругий звонкий мячик. На другой поскачем тоже, Очень долго прыгать можем.

Лазание по гимнастической лестнице.		
Вот по веткам белка мчится. Белка ветра не боится. Белка прыгает так ловко, Ей во всем нужна сноровка.	Мы по лесенке бежали, Раз – два – три – четыре. И ступеньки мы считали Раз – два – три – четыре.	Ежик топал по тропинке Топ – топ – топ – топ. И грибочек нес на спинке Топ – топ – топ – топ.

Упражнение "Гусеница"	Упражнения на внимание и быстроту реакции.	
<p>Мы идем руками Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп. А теперь ногами Топ. топ, топ, топ. Руки убегают Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп. Ноги догоняют Топ. топ, топ, топ.</p>	<p>Раз, два – стоит ракета. Три, четыре – самолет. Пять, шесть – хлопок в ладоши, А потом - прыжок вперед. Топни правой ногой, вправо шаг, на месте стой! Топни левой ногой, влево шаг, и снова стой! Повернись направо к другу, Правую ему дай руку. Повернись налево к другу, Левую ему дай руку. Мы сейчас пойдём направо, Раз, два. раз, два.</p>	<p>А потом пойдём налево, Раз, два. раз, два. В центре круга соберемся Раз, два. раз, два. И на место все вернемся. Раз, два. раз, два.</p> <p>В понедельник я купался, А во вторник рисовал. В среду долго умывался, А в четверг в футбол играл. В пятницу я прыгал, бегал, Очень долго танцевал. А в субботу, воскресенье Целый день я отдыхал.</p>
Самомассаж		
<p>Лягушата потянулись И друг другу улыбнулись. Выгибают спинки, Спинки – тростинки. Ножками затопали, Ручками захлопали. Постучим ладошкой По ручкам мы немножко</p>	<p>А потом, потом, потом Грудку мы Чуть – чуть поьем. Хлоп, хлоп тут и там, И немного по бокам. Хлопают ладошки Нас уже по ножкам. Погладили ладошки И ручки и ножки.</p>	