

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 39»

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом МБДОУ «Детский сад №39»  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с 39  
\_\_\_\_\_ И.А. Селезнева  
Приказ № 111 О/Д от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа**  
**образовательной деятельности**  
**по физическому развитию в группах компенсирующей направленности**  
**для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) (с 5 до 7 лет)**  
**(на основе АООП МБДОУ д/с № 39) Срок реализации: 2022-2023 учебный год**

Инструктора по физической культуре

г. Таганрог 2022 год.

## Содержание

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.1.1</b>	Цели и задачи реализации Программы	<b>4</b>
<b>1.1.2</b>	Принципы и подходы к формированию Программы	<b>5</b>
<b>1.2.</b>	Значимые характеристики особенностей развития детей	<b>6</b>
<b>1.3.</b>	Планируемые результаты освоения Программы	<b>12</b>
<b>1.4</b>	Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы	<b>13</b>
<b>1.5</b>	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	<b>13</b>
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
<b>2.1.</b>	Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	<b>14</b>
<b>2.2.</b>	Старшая группа (5-6 лет)	<b>18</b>
<b>2.3.</b>	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	<b>21</b>
<b>2.4</b>	Формы, способы, методы организации реализации Программы	<b>24</b>
<b>2.5</b>	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	<b>25</b>
<b>2.6</b>	Способы и направления поддержки детской инициативы	<b>26</b>
<b>2.7</b>	Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми	<b>27</b>
<b>2.8</b>	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	<b>27</b>
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
<b>3.1.</b>	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие воспитанников	<b>28</b>
<b>3.2.</b>	Организация развивающей предметно-пространственной среды	<b>32</b>
<b>3.3</b>	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	<b>33</b>
<b>3.4</b>	Планирование образовательной деятельности	<b>35</b>
<b>3.5</b>	Программно-методическое обеспечение	<b>49</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Целевой раздел.

#### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая Программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре в группах компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста с 5 -7 лет с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 «О Концепции дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Устав МБДОУ д/с № 39
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) (далее – Программа или АООП) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39» (далее МБДОУ).

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Согласно ФГОС ДО рабочая программа отражает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, выбор форм организации работы с детьми, которые наиболее соответствуют потребностям и интересам детей и направлена на формирование общей культуры, укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ

безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры, а также обеспечивает социальную успешность детей. Данная Программа создана как программа психолого-педагогической поддержки, индивидуализации, коррекции нарушений речевого развития и социальной адаптации, развития личности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) в группах компенсирующей направленности.

При разработке обязательной части Программы использовались подходы и принципы Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17); – Реестр примерных основных общеобразовательных программ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya-detej-s-tyazholyimi-narusheniyami-rechi/> и с учетом Комплексной образовательной программы дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» под редакцией Н.В. Нищевой.

Содержание Программы МБДОУ, в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

### 1.1.1

### Цели и задачи реализации Программы

**Целью** АООП является проектирование социальной ситуации развития, осуществление коррекционно-развивающей деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ), в том числе с инвалидностью, - воспитанника с тяжёлыми нарушениями речи.

#### **Задачи:**

- коррекция недостатков психофизического развития детей с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического детей с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям детей с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ТНР;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

### **Цель программы:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту.

### **Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

1. развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;
3. формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
4. формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### *Программа направлена на:*

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

### Принципы построения программы по ФГОС:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип полноты необходимости и достаточности (поставленные цели и задачи решаются только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

### Программа предусматривает реализацию основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Содержание Программы построено с учетом следующих методологических подходов:**

- культурно-исторический подход – определяет развитие ребенка как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях;
- личностный подход – исходит из положения того, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития;
- деятельностный подход – рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка.

## **1.2. Значимые характеристики особенностей развития детей**

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи – это дети с поражением центральной нервной системы (или проявлениями перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности. Учитывая положение о тесной связи развития мышления и речи (Л. С. Выготский), можно сказать, что интеллектуальное развитие ребенка в известной мере зависит от состояния его речи. Системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психики.

**Общая характеристика детей с первым уровнем речевого развития**

Активный словарь детей с тяжелыми нарушениями речи находится в зачаточном состоянии. Он включает звукоподражания, лепетные слова и небольшое количество 4 общеупотребительных слов. Значения слов неустойчивы и недифференцированы. Звуковые комплексы непонятны окружающим (пол — ли, бабушка — де), часто сопровождаются жестами. Лепетная речь представляет собой набор речевых элементов, сходных со словами, а также совершенно непохожих на произносимое слово (воробей –ки). В речи детей могут встречаться отдельные общеупотребительные слова, но они недостаточно сформированы по структуре и звуковому составу, употребляются в неточных значениях. Дифференцированное обозначение предметов и действий почти отсутствует. Дети с тяжелыми нарушениями речи объединяют предметы под одним названием, ориентируясь на сходство отдельных частных признаков. Например, слово лапа обозначает лапы животных, ноги человека, колеса машины, то

есть все, с помощью чего живые и неживые предметы могут передвигаться; слово лед обозначает зеркало, оконное стекло, полированную крышку стола, то есть все, что имеет гладкую блестящую поверхность.

Исходя из внешнего сходства, дети с ТНР один и тот же объект в разных ситуациях называют разными словами, например, паук – жук, таракан, пчела, оса и т. п. Названия действий дети часто заменяют названиями предметов (открывать – дверь) или наоборот (кровать – спать). Небольшой словарный запас отражает непосредственно воспринимаемые детьми предметы и явления. Слова, обозначающие отвлеченные понятия, дети с ТНР не используют. Они также не используют морфологические элементы для выражения грамматических значений. У детей отмечается преобладание корневых слов, лишенных флексий, или неизменяемых звуковых комплексов. Лишь у некоторых детей можно обнаружить попытки грамматического оформления с помощью флексий. Пассивный словарь детей с первым уровнем речевого развития шире активного, однако, понимание речи вне ситуации ограничено. На первый план выступает лексическое значение слов, в то время как грамматические формы детьми не учитываются. Для них характерно непонимание значений грамматических изменений слова: единственное и множественное число существительных, прошедшее время глагола, мужской и женский род прилагательного и т. д., например, дети одинаково реагируют на просьбу «Дай карандаш» и «Дай карандаши». У них отмечается смешение значений слов, имеющих сходное звучание. Фразовая речь у детей первого уровня речевого развития почти полностью отсутствует. Лишь иногда наблюдаются попытки оформления мысли в лепетное предложение. Способность воспроизводить звуковую и слоговую структуру слова у детей не сформирована. Бедность словарного запаса не позволяет точно определить состояние звукопроизношения у таких детей. При этом отмечается непостоянный характер звукового оформления одних и тех же слов: дверь – теф, вефь, веть. Произношение отдельных звуков лишено постоянной артикуляции. Способность воспроизводить слоговые элементы слова у детей с ТНР ограничена. В их самостоятельной речи преобладают односложные и двусложные образования. В отраженной речи заметна тенденция к сокращению повторяемого слова до одного-двух слогов: кубики – ку. Лишь некоторые дети используют единичные трех- и четырехсложные слова с достаточно постоянным составом звуков (обычно это слова, часто употребляемые в речи). Звуковой анализ слова детям с ТНР недоступен. Они не могут выделить отдельные звуки в слове.

### **Общая характеристика детей со вторым уровнем речевого развития**

Активный словарь детей расширяется не только за счет существительных и глаголов, но и за счет использования некоторых прилагательных (преимущественно качественных) и наречий. В результате коррекционной логопедической работы дети начинают употреблять личные местоимения, изредка предлоги и союзы в элементарных значениях. Пояснение слова иногда сопровождается жестом. Нередко нужное слово заменяется названием сходного предмета с добавлением частицы не (помидор – яблоко не). В речи детей встречаются отдельные формы словоизменения, наблюдаются попытки изменять слова по родам, числам и падежам, глаголы – по временам, но часто эти попытки оказываются неудачными. Существительные употребляются в основном в именительном падеже, глаголы – в инфинитиве или в форме 3-го лица единственного и множественного числа настоящего времени. При этом глаголы могут не согласовываться с существительными в числе и роде. Употребление существительных в косвенных падежах носит случайный характер. Фраза, как правило, бывает аграмматичной. Также аграмматично изменение имен существительных по числам. Форму прошедшего времени глагола дети нередко заменяют формой настоящего времени и наоборот. В речи детей встречаются взаимозамены единственного и множественного числа глаголов, смешение глаголов прошедшего времени мужского и женского рода. Средний род глаголов прошедшего времени в активной речи детей не употребляется. Прилагательные используются детьми значительно реже, чем существительные и глаголы, они могут не согласовываться в предложении с другими словами. Предлоги в речи детей встречаются редко, часто заменяются или опускаются. Союзы и частицами дети пользуются крайне редко. Обнаруживаются попытки найти нужную грамматическую форму слова, но эти попытки чаще всего бывают неуспешными (например, при составлении предложения по картинке: на...на...стала лето...лета...лето). Способами словообразования дети не владеют. У детей начинает формироваться фразовая речь. Они начинают более или менее развернуто рассказывать о хорошо знакомых событиях, о семье, о себе, о товарищах. Однако в их речи еще очень



отчетливо проявляются недостатки: незнание многих слов, неправильное произношение звуков, нарушение структуры слов, аграмматизмы. Понимание речи детьми улучшается, расширяется их пассивный словарь. Они начинают различать некоторые грамматические формы, но это различие неустойчиво. Дети способны дифференцировать формы единственного и множественного числа существительных и глаголов, мужского и женского рода глаголов прошедшего времени, особенно с ударными окончаниями. Они начинают ориентироваться не только на лексическое значение, но и на смысловозначительные морфологические элементы. В тоже время у них отсутствует понимание форм числа и рода прилагательных, значения предлогов они различают только в хорошо знакомых ситуациях. Звукопроизношение у детей значительно нарушено. Обнаруживается их неподготовленность к овладению звуковым анализом и синтезом. В то же время отмечается более точная дифференциация звуковой стороны речи. Дети могут определять правильно и неправильно произносимые звуки. Количество неправильно произносимых звуков в детской речи достигает 16 – 20. Нарушенными чаще оказываются звуки [С], [С'], [З], [З'], [Ц], [Ш], [Ж], [Ч], [Щ], [Р], [Р'], [Т], [Т'], [Д], [Д'], [Г], [Г']. Для детей характерны замены твердых согласных мягкими и наоборот. Гласные артикулируются неотчетливо. Между изолированным воспроизведением звуков и их употреблением в речи существуют резкие расхождения. Несформированность звукопроизношения у детей ярко проявляется при произнесении слов и предложений. Детям доступно воспроизведение слоговой структуры слов, но звуковой состав этих слов является диффузным. Они правильно передают звуковой состав односложных слов без стечения согласных, в то же время повторить двусложные слова, состоящие из прямых слогов, во многих случаях не могут. Дети испытывают ярко выраженные затруднения при воспроизведении звукового состава двусложных слов, включающих обратный и прямой слог. Количество слогов в слове сохраняется, но звуковой состав слов, последовательность звуков и слогов воспроизводятся неверно. При повторении двусложных слов с закрытым и прямым слогом в речи детей обнаруживается выпадение звуков. Наибольшие затруднения вызывает у детей произнесение односложных и двусложных слов со стечением согласных. В их речи часто наблюдается пропуск нескольких звуков. В трехсложных словах дети наряду с искажением и пропуском звуков допускают перестановки слогов или опускают их совсем. Искажения в трехсложных словах по сравнению с двусложными более выражены. Четырех-, пятисложные слова произносятся детьми искаженно, происходит упрощение многосложной структуры. Еще более часто нарушается произнесение слов во фразовой речи. Нередко слова, которые произносились правильно либо с небольшими искажениями, во фразе теряют всякое сходство с исходным словом. Недостаточное усвоение звукового состава слов задерживает формирование словаря детей и овладение ими грамматическим строем, о чем свидетельствуют смешения значений слов.

### **Общая характеристика детей с третьим уровнем речевого развития**

На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и неточное употребление многих обиходных слов. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже употребляются слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов и действий, а также способы действий. При употреблении простых предлогов дети допускают большое количество ошибок и почти не используют сложные предлоги. Отмечается незнание и неточное употребление некоторых слов детьми: слова могут заменяться другими, обозначающими сходный предмет или действие или близкими по звуковому составу. Иногда, для того чтобы назвать предмет или действие, дети прибегают к пространственным объяснениям. Словарный запас детей ограничен, поэтому часто отмечается неточный выбор слов. Некоторые слова оказываются недостаточно закрепленными в речи из-за их редкого употребления, поэтому при построении предложений дети стараются избегать их. Даже знакомые глаголы часто недостаточно дифференцируются детьми по значению. Замены слов происходят как по



смысловому, так и по звуковому признаку. Прилагательные преимущественно употребляются качественные, обозначающие непосредственно воспринимаемые признаки предметов – величину, цвет, форму, некоторые свойства предметов. Относительные и притяжательные прилагательные используются только для выражения хорошо знакомых отношений. Наречия используются редко. Дети употребляют местоимения разных разрядов, простые предлоги (особенно для выражения пространственных отношений – в, к, на, под и др.).

Временные, причинные, разделительные отношения с помощью предлогов выражаются значительно реже. Редко используются предлоги, выражающие обстоятельства, характеристику действия или состояния, свойства предметов или способ действия (около, между, через, сквозь и др.). Предлоги могут опускаться или заменяться. Причем один и тот же предлог при выражении различных отношений может и опускаться, и заменяться. Это указывает на неполное понимание значений даже простых предлогов. У детей третьего уровня недостаточно сформированы грамматические формы. Они допускают ошибки в падежных окончаниях, в употреблении временных и видовых форм глаголов, в согласовании и управлении. Способами словообразования дети почти не пользуются. Большое количество ошибок допускается при словоизменении, из-за чего нарушается синтаксическая связь слов в предложениях: смешение окончаний существительных мужского и женского рода (висит ореха; замена окончаний существительных среднего рода в именительном падеже окончанием существительного женского рода (зеркало – зеркала, копыто – копыты); склонение имен существительных среднего рода как существительных женского рода; неправильные падежные окончания существительных женского рода с основой на мягкий согласный; неправильное соотнесение существительных и местоимений; ошибочное ударение в слове; неразличение вида глаголов; ошибки в беспредложном и предложном управлении; неправильное согласование существительных и прилагательных, особенно среднего рода, реже – неправильное согласование существительных и глаголов. Словообразование у детей сформировано недостаточно. Отмечаются трудности подбора однокоренных слов. Часто словообразование заменяется словоизменением. Редко используются суффиксальный и префиксальный способы словообразования. Причем образование слов является неправильным. Изменение слов затруднено звуковыми смешениями. В активной речи дети используют преимущественно простые предложения. Большие затруднения (а часто и полное неумение) отмечаются у детей при распространении предложений и при построении сложносочиненных и сложноподчиненных предложений. Во фразовой речи детей обнаруживаются отдельные аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные, пространственные и причинно-следственные отношения. У большинства детей сохраняются недостатки произношения звуков и нарушения звукослоговой структуры слова, что создает значительные трудности в овладении детьми звуковым анализом и синтезом. Дефекты звукопроизношения проявляются в затруднениях при различении сходных фонем. Диффузность смешений, их случайный характер отсутствуют. Дети пользуются полной слоговой структурой слов. Редко наблюдаются перестановки звуков, слогов. Подобные нарушения проявляются главным образом при воспроизведении незнакомых и сложных по звукослоговой структуре слов. Понимание обиходной речи детьми в основном хорошее, но иногда обнаруживается незнание отдельных слов и выражений, смешение смысловых значений слов, близких по звучанию, не дифференцированность грамматических форм. Возникают ошибки в понимании речи, связанные с недостаточным различением форм числа, рода и падежа существительных и прилагательных, временных форм глагола, оттенков значений однокоренных слов, а также тех выражений, которые отражают причинно-следственные, временные, пространственные отношения.

### **Общая характеристика детей с четвертым уровнем речевого развития.**

Дети, отнесенные к четвертому уровню речевого развития, не имеют грубых нарушений звукопроизношения, но у них наблюдается недостаточно четкая дифференциация звуков. Нарушения звукослоговой структуры слов проявляются у детей в различных вариантах

искажения звуконаполняемости, поскольку детям трудно удерживать в памяти грамматический образ слова. У них отмечаются персеверации (библиотечкарь – библиотекарь), перестановки звуков и слогов, сокращение согласных при стечении, замены слогов, реже – опускание слогов. Среди нарушений фонетико- фонематического характера наряду с неполной сформированностью звукослоговой структуры слова у детей отмечаются недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, что свидетельствует о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и является важным показателем незавершенного процесса фонемообразования. Дети этого уровня речевого развития имеют отдельные нарушения смысловой стороны языка. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Отвечая на вопросы, дети смешивают родовые и видовые понятия (деревья – березки, елки, лес). При обозначении действий и признаков предметов дети используют типовые и сходные названия. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по значению (мальчик чистит метлой двор вместо мальчик подметает), в неточном употреблении и смешении признаков. В то же время для детей этого уровня речевого развития характерны достаточная сформированность лексических средств языка и умения устанавливать системные связи и отношения, существующие внутри лексических групп. Они довольно легко справляются с подбором общеупотребительных антонимов, отражающих размер предмета, пространственную противоположность. Дети испытывают трудности при выражении антонимических отношений абстрактных слов (бег – хождение, бежать, ходить, набег; жадность – не жадность, вежливость; вежливость – злой доброта, невежливость), которые возрастают по мере абстрактности их значения (молодость – не молодость; парадная дверь – задок, задник, не передничек). Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением (румяный как яблоко трактуется ребенком как много съел яблок). При наличии необходимого запаса слов, обозначающих профессии, у детей возникают значительные трудности при назывании лиц мужского и женского рода (летчик вместо летчица), появляются собственные формы словообразования, не свойственные русскому языку (скрипучка вместо скрипачка). Выраженные трудности отмечаются при образовании слов с помощью увеличительных суффиксов. Дети либо повторяют названное слово (большой дом вместо домище), либо называют его произвольную форму (домуща вместо домище). Стойкими остаются ошибки при употреблении уменьшительно ласкательных суффиксов, суффиксов единичности. На фоне использования многих сложных слов, часто встречающихся в речевой практике (листопад, снегопад, самолет, вертолет), у детей отмечаются трудности при образовании малознакомых сложных слов (лодка вместо ледокол, пчельник вместо пчеловод). Сложности возникают при дифференциации глаголов, включающих приставки ото-, вы- (выдвинуть — подвинуть, отодвинуть — двинуть). В грамматическом оформлении речи детей часто отмечаются ошибки в употреблении существительных родительного и винительного падежа множественного числа. Имеют место нарушения согласования прилагательных с существительными мужского и женского рода, единственного и множественного числа, нарушения в согласовании числительных с существительными. Особую сложность для детей четвертого уровня речевого развития представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске союзов, в замене союзов, в инверсии (Наконец, все увидели долго искали которого котенка – увидели котенка, которого долго искали).

Лексико-грамматические формы языка у всех детей сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер, возможность осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов. С другой стороны, ошибки имеют устойчивый характер, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью детей четвертого уровня речевого развития являются недостатки связной речи: нарушения логической последовательности, застревание на второстепенных деталях, пропуски главных события, повторы отдельных эпизодов при составлении

рассказа на заданную тему, по картине, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, при составлении рассказов на свободную тему элементами творчества дети используют в основном простые малоинформативные предложения.

### **Значимые характеристики особенностей детей дошкольного возраста**

#### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др. Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха. Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия, двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

### **Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

#### ***К 5-6 годам ребенок:***

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводит подвижные игры;

#### ***К 6-7 годам ребенок:***

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
- организовывает игру с группой сверстников.

#### **1.4 Целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания АООП МБДОУ:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
  - ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
  - ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
  - ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
  - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
  - ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
  - ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **1.5 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе**

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры, представленные в Программе:

-не подлежат непосредственной оценке, не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития



детей;

- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по ФК в рамках педагогической диагностики, (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится 2 раз в год в конце (сентябрь, май), проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения образовательных задач по индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей и коррекции педагогических действий.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### **2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».**

#### Обязательная часть

Содержание данного раздела соответствует содержанию образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Нищевой Н.В. и парциальной программой физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются:

- охрана жизни и укрепление здоровья
- закаливание детского организма с целью укрепления сердечнососудистой и нервной систем, улучшение деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшение 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, физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения 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 прогулке, а также соревновательные формы работы (игры – соревнования и эстафеты).

#### ***Специальные задачи физического развития детей с общим недоразвитием речи (ОНР):***

- Развитие речевого дыхания;
- Развитие речевого и фонематического слуха;
- Развитие звукопроизношения;
- Развитие выразительных движений;
- Развитие общей и мелкой моторики;
- Развитие ориентировки в пространстве;
- Развитие коммуникативных функций;
- Развитие музыкальных способностей.

#### **Психофизиологические особенности детей с ОНР**

- недостаточная устойчивость внимания;
- снижение вербальной памяти;
- ограничение возможностей развития познавательной деятельности;
- отставание в развитии словесно – логического мышления;
- плохая координация движений;
- неуверенность в выполнении дозированных движений;
- снижение скорости и ловкости выполнения движений;
- нарушение последовательности элементов действия;
- недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

#### **Формы и методы работы по физическому развитию детей с общим недоразвитием речи (ОНР):**

- Утренняя гимнастика;
- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Подвижные игры в помещении и на прогулке;
- Прогулки;
- Самостоятельная двигательная деятельность;
- Физкультурные досуги и праздники.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к*



своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте* взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

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

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

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта.

*Значение упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе*

- Дошкольник познает мир, осваивает речь, получает новую информацию и знания;
- Повышается общий жизненный тонус организма ребенка, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням;
- Формируются естественные движения, свойственные человеку: ходьба, бег, прыжки, метание и т. д.;
- Лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии;
- Игры играют неопределимую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции; • Способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов.

### **Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Накопление опыта двигательной активности
<b>Физическое развитие</b>	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
<b>Речевое развитие</b>	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
<b>Познавательное развитие</b>	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также каждого из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

### **Основное содержание образовательной деятельности детьми старшего дошкольного возраста**

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.

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 этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

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 им восприятии 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.

## 2.2 Старшая группа 5-6 лет

### Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты</p>
	<p><b>Строевые упражнения</b> Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, вокруг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать 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 (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.</p>

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

#### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать в ползанию и с ползанием по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Равновесие.** Учить ходить по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Обучать детей ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешочком с песком на голове. Учить ходить по доске до конца, поворачиваться, идти назад. Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске. Учить ходить по скамейке до конца, затем спускаться с нее; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы. Формировать умение перешагивать рейки, приподнятые на высоту 20 см. Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать перешагиванию одного за другим 5-6 кубиков, набивных мячей. Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равновесие. Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках, руки вверх. Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая в сторону, руки вверх.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно— ноги врозь, одна нога вперед— другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах

4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.).

Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: не подвижную ( $h=3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую впереди назад на двух ногах, шагом и бегом.

***Катание, бросание, ловля, метание.***

Закреплять и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками. Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных и сходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

***Ритмическая гимнастика.***

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

**Спортивные упражнения**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворота вправо и влево.

**Спортивные игры**

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

**Игровые подражательные движения**

Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений.

Рекомендуемые подражательные движения: «Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Аист», «Лошадка», «Паучок», «Пингвин», «Разведчик», «Маугли», «Обезьянка».

**Подвижные игры**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

## Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечнососудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, чистотой рук и ногтей.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

### 2.3 Подготовительная группа 6-7 лет

#### Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)

<b>Физическая культура</b>	Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость). Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.
	<b>Строевые упражнения</b> Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитывать «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого



пояса, туловища, ног).

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу на зад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, по очереди соединять все пальцы с большими (упражнение

«Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

#### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широкими мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; вполуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, в рассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d=2-3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5-6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ( $h = 30-40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания.



Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обручи подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд (h 35—50 см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали.

Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—бпоследовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания в даль и в цель.

Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами.

Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метание из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

#### **Ритмическая гимнастика**

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

#### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двух колесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

**Спортивные игры** Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы).

**Игровые подражательные движения.** Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве,

	<p>внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений (мышка, цыпленок, медведь, утенок, лягушка, тигр и др.)</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.</p>
--	--

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

#### **2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Реализация программы обеспечивается на основе форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям федерального государственного образовательного стандарта и выбираемых педагогическим работником с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей). Все формы вместе и каждая в отдельности реализуются через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Виды и формы детской деятельности:

Деятельность	Виды	Формы
<p>Двигательная деятельность – это форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательных функций.</p>	<p>Виды двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– строевые упражнения (построения, перестроения);</li> <li>– основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие);</li> <li>– танцевальные упражнения;</li> <li>- подвижные игры,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гимнастика;</li> <li>– подвижные игры;</li> <li>– подвижные игры с правилами;</li> <li>– игры малой – подвижности;</li> <li>– сюжетные игры;</li> <li>– игровые упражнения;</li> <li>– соревнования;</li> <li>– реализация проекта;</li> <li>– физминутки;</li> <li>– пальчиковые игры;</li> <li>- спортивные развлечения,</li> <li>- праздники</li> </ul>

В рамках реализации Программы применяют формы организации образовательной деятельности – индивидуальную, групповую, фронтальную. При реализации Программы инструктор по физической культуре использует разнообразные методы и приемы работы с детьми. Выбор и сочетание методов и приемов зависит от содержания образовательных задач, видов деятельности и возрастных особенностей детей. В раннем возрасте ведущая роль принадлежит наглядным и игровым методам; в среднем дошкольном возрасте возрастает роль практических и словесных методов; в старшем дошкольном возрасте повышается роль словесных методов обучения.

### Методы и приемы реализации Программы

<b>Физическое развитие</b>	– наглядно зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры); – наглядно–слуховые приемы (музыка, песни); – тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	–объяснения, пояснения, указания; –подача команд, распоряжений, сигналов; -вопросы к детям; –образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	–повторение упражнений без изменения и с изменениями; – проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме	–подвижная игра; - создание игровой ситуации
----------------------------	--	--	---	---

## 2.5 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, спортивные игры, игры-эстафеты.

При этом обогащение двигательного опыта в играх детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов предметного и социального мира (собственное тело, спортивная жизнь мира, страны, региона и т.д.), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования):

- Использование художественной литературы и фольклора организуется педагогом как логоритмики, помогающий лучше освоить предлагаемый материал.

- Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

**Образовательная деятельность**, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка:

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

**Образовательная деятельность**, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

На протяжении образовательной деятельности организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:

- Совместная деятельность детей (подвижные игры и игровые упражнения) направлена на обогащение её новыми движениями, элементами, освоение детьми двигательных умений, необходимых для выполнения заданий.
- Рефлексивная деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (что узнали? что порадовало? и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание обыгрывания песен.
- Организация спортивных игр - подгрупповая форма проведения образовательной деятельности по ознакомлению со спортивными играми с мячом, правилами игр и историей их возникновения и развития. Дети (старшие дошкольники) имеют возможность получить больше знаний, умений и навыков в двигательной деятельности с разными видами мячей.
- Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

## **2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- свободное творчество в придумывании новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр. В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог соблюдает ряд общих требований:
  - развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## 2.7 Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми

Вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. На первом месте стоит мониторинг состояние их здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления, двигательное развитие детей.

## 2.8 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

**Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является:** содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:**

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях
- Способствовать формированию потребности здорового образа жизни семьи, необходимости в занятиях физической культурой.
- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помочь родителям создать условия для развития физических качеств ребенка, организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми двигательной деятельности.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей с со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки. Содержание работы с семьями воспитанников по реализации Программы отражается в перспективном плане взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

№	Темы	Сроки
1	Выступить на родительских собраниях: « Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»	сентябрь

2	Консультации по запросам.	в течение года
3	Индивидуальные беседы с родителями по результатам мониторинга	октябрь
4	День открытых дверей.	по плану МБДОУ
5	Консультация «Движение - это жизнь» Физкультурный досуг в честь Дня Матери с активным участием мам.	ноябрь
6	Консультация «Зимние игры на улице»	декабрь
7	Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества с активным участием пап.	февраль
8	Консультация «Наше здоровье –в наших руках»	март
9	1. Консультация «Играйте с детьми» 2. Спортивный праздник «Папа, мама, я - семья спортивная» с активным участием родителей.	май
10	Участие родителей в подготовке участков к летнему оздоровительному периоду	апрель-май

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие воспитанников

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Психолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с задачами, определенной системой физического воспитания:

1. Оздоровительное: в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка;
2. Воспитательное: органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувства ответственности за свое здоровье;
3. Образовательное: обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Для реализации этих целей инструктор по ФК:

- проявляет уважение к личности ребенка и развивает демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создает условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии и другим людям;
- обсуждает совместно с детьми возникающие конфликты, помогает решать их, вырабатывает общие правила, учит проявлять уважение друг к другу; – обсуждает с детьми важные жизненные вопросы; стимулирует проявление позиции ребенка; обращает внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждает, как это влияет на их поведение;
- обсуждает с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность музыкального руководителя МБДОУ и включает членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей. Для достижения высокого уровня качества образования по физическому развитию дошкольников образовательные задачи направления «Физическое развитие» образовательной области «Физическое развитие» решаются инструктором по ФК во взаимосвязи с педагогами (воспитателями

групп и специалистами МБДОУ - педагогом-психологом, музыкальным руководителем).

### Взаимодействие с профильными специалистами

С целью повышения эффективности логопедической работы в течение учебного года осуществляется взаимодействие с другими специалистами, работающими с детьми старшего дошкольного возраста по следующим направлениям.

**Таблица взаимодействия со специалистами ДОО**

Специалисты	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Инструктор по ФК
Педагог-психолог		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие общих речевых навыков (дыхание, ритм, высота, сила голоса, интонация).</li> <li>2. Развитие зрительного внимания, слухового восприятия.</li> <li>3. Развитие речедвигательных навыков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие зрительного внимания, слухового восприятия.</li> <li>2. Развитие эмоциональности.</li> <li>3. Развитие чувства ритма.</li> <li>4. Развитие общей моторики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной осанки и дыхания.</li> <li>2. Развитие ориентировки в пространстве.</li> <li>3. Развитие общей моторики.</li> <li>4. Развитие координации движений.</li> </ol>
Учитель-логопед	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие эмоционально-личностной сферы.</li> <li>2. Развитие коммуникативных навыков.</li> <li>3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие зрительного внимания, слухового восприятия.</li> <li>2. Развитие эмоциональности.</li> <li>3. Развитие чувства ритма.</li> <li>4. Развитие общей моторики</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной осанки и дыхания.</li> <li>2. Развитие ориентировки в пространстве.</li> <li>3. Развитие общей моторики.</li> <li>4. Развитие координации движений.</li> </ol>
Музыкальный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие эмоционально-личностной сферы.</li> <li>2. Развитие</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие общих речевых навыков (дыхание, ритм, высота, сила голоса, интонация).</li> <li>2. Развитие зрительного</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование правильной осанки и дыхания.</li> <li>2. Развитие ориентировки в пространстве.</li> <li>3. Развитие общей моторики.</li> </ol>



	коммуникативных навыков. 3.Снятие эмоционального и мышечного напряжения.	внимания, слухового восприятия. 3.Развитие речедвигательных навыков.		4. Развитие координации движений.
Инструктор по ФК	1.Развитие координации движений. 2.Развитие коммуникативных навыков. 3.Снятие эмоционального и мышечного напряжения.	1. Развитие общих речевых навыков (дыхание, ритм, высота, сила голоса, интонация). 2. Развитие зрительного внимания, слухового восприятия.. 3.Развитие речедвигательных навыков.	1. Развитие зрительного внимания, слухового восприятия. 2.Развитие эмоциональности. 3.Развитие чувства ритма. 4.Развитие общей моторики.	

Организация НОД реализуется через различные виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской и т.д.). Выбор форм и средств производится самостоятельно воспитателями, специалистами согласно требованиям программы и индивидуальным особенностям детей.

Учитель-логопед:

- фронтальные (подгрупповые) коррекционные занятия (беседа, артикуляционная гимнастика, логоритмическая гимнастика, дидактические игры)
- индивидуальные коррекционные занятия (логоритмические упражнения, дидактические игры, создание проблемных ситуаций, пальчиковая гимнастика, заучивание, игровые ситуации).

Воспитатель:

- фронтальные, подгрупповые занятия по развитию речи с применением дидактических игр и упражнений на развитие всех компонентов речи;
- экскурсии, наблюдения, экспериментальная деятельность;
- беседы, ознакомление с произведениями художественной литературы.

Музыкальный руководитель:

- музыкально-ритмические игры;
- упражнения на развитие слухового восприятия, двигательной памяти;
- этюды на развитие выразительности мимики, жеста;

- игры-драматизации.

Инструктор по ФИЗО:

- игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики;
- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации.

#### Годовой цикл лексических тем.

<b>Сентябрь</b>	<b>Лексическая тема «Волшебный сад»</b>
I неделя	Овощи и фрукты.
II неделя	Грибы. Цветы.
III неделя	Откуда хлеб пришел.
IV неделя	Осенины.
<b>Октябрь</b>	<b>Лексическая тема «Осеннее настроение»</b>
I неделя	Обитатели живого уголка.
II неделя	Как животные готовятся к зиме.
III неделя	Деревья.
IV неделя	Домашние и перелетные птицы.
<b>Ноябрь</b>	<b>Лексическая тема «Мы путешественники»</b>
I неделя	Наземный транспорт.
II неделя	Воздушный транспорт.
III неделя	Водный транспорт.
IV неделя	Неделя безопасности.
<b>Декабрь</b>	<b>Лексическая тема «Я человек»</b>
I неделя	Познай себя.
II неделя	Ребенок и другие люди.
III неделя	Заботимся о своем здоровье.
IV неделя	Новогодние хлопоты.
<b>Январь</b>	<b>Лексическая тема «Веселая зима»</b>
I неделя	Неделя театра.
II неделя	Зимние забавы.
III неделя	Сказочная страна.
IV неделя	Жизнь на Севере.

<b>Февраль</b>	<b>Лексическая тема «Кем быть?»</b>
I неделя	В гостях у народных умельцев.
II неделя	Люди мужественных профессий.
III неделя	Русский солдат не знает преград.
IV неделя	Люди творческих профессий.
<b>Март</b>	<b>Лексическая тема «В гости к весне»</b>
I неделя	Маму я свою люблю.
II неделя	Пробуждение природы.
III неделя	Сорок сороков.
IV неделя	Весенние хлопоты.
<b>Апрель</b>	<b>Лексическая тема «Наш дом природа»</b>
I неделя	Домашние и дикие животные.
II неделя	Земля и космос.
III неделя	День Земли. Насекомые. Первоцветы.
IV неделя	Животные жарких стран.
<b>Май</b>	<b>Лексическая тема «Моя Родина - Россия»</b>
I неделя	Семья. Дом.
II неделя	Мой детский сад.
III неделя	Город, в котором я живу.
IV неделя	Москва – столица нашей Родины.

### 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям. РППС обеспечивает реализацию Программы. РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. В МБДОУ имеются 1 физкультурный зал, который оснащен необходимым спортивным оборудованием и физическими упражнениями. Участок МБДОУ содержит объекты для спортивных и подвижных игр, имеется спортивная площадка. Спортивное оборудование участка и помещений безопасно, эстетически привлекательно. В группах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусмотрена площадь, свободная от мебели и игрушек, наличие игрушек, побуждающих к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи). Педагоги обеспечивают сменяемость игрушек, стимулирующих двигательную активность детей несколько раз в день.

**При организации РППС физкультурном зале для детей групп компенсирующей направленности с нарушениями речи (ОНР) руководствоваться их возрастными и психологическими особенностями. Следует помнить, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, недостаточным развитием ручной и общей моторики. Поэтому пространственная организация среды должна одновременно и обеспечивать безопасность, и стимулировать двигательную активность. Обстановка физкультурного зала уравнивает**

эмоциональный фон каждого ребенка, способствует его эмоциональному благополучию.

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
<b>Физкультурный зал</b>	- утренняя гимнастика -образовательная деятельность -спортивные мероприятия с родителями	- спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания и лазания; –физкультурные пособия, атрибуты; – пианино; – музыкальный центр.
<b>Спортивная площадка</b>	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники.	Спортивное оборудование.
<b>Центры двигательной активности в групповых помещениях</b>	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Оборудование для равновесия, для прыжков. – Для катания, бросания, ловли. – Для ползания и лазания. – Атрибуты к подвижным и спортивным играм.

### 3.3 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный комплекс «Растан-2»	6 шт.
2	Гимнастические скамейки	1 шт.
3	Скамейки	2 шт.
4	Доска прямая	1 шт.
5	Канаты	2 шт.
6	Маты	6 шт.
7	Тренажер «Беговая дорожка»	1 шт.

8	Тренажер «Гребной»	1 шт.
9	Тренажер «Батут»	1 шт.
10	Тренажер «Мини твист»	1 шт.
11	Набор развивающий спортивно-игровой	1 шт.
12	Дорожка для подлезания «Радуга»( из 6 элементов)	1 шт.
13	Дорожка массажная	1 шт.
14	Конусы	8 шт.
15	Набор «»Речные камешки» (6 элементов)	2 шт.
16	Набивной мяч (медбол) 1кг	2 шт.
17	Набивной мяч (медбол) 0,5 кг	2 шт.
18	Массажеры ручные большие	4 шт.
19	Массажеры ручные маленькие	2 шт.
20	Массажеры для стоп	2 шт.
21	Стойки для прыжков в высоту	2 шт.
22	Гимнастические палки деревянные	25 шт.
23	Гимнастические палки пластмассовые	35 шт.
24	Физболы (с рожками)	2 шт.
25	Мячи (d-22 см)	30 шт.
26	Мячи (d-15 см)	30 шт.
27	Мячи (d- 6 см)	30 шт.
28	Мячи «Цветное настроение» (d-30 см)	4 шт.
29	Мячи прозрачные (d- 50 см)	2шт.
30	Обручи (d-85 см)	8 шт.
31	Обручи (d- 60 см)	30 шт.
32	Ленты цветные на палочках	42 шт.
33	Флажки цветные	42 шт.
34	Погремушки	25 шт.
35	Скакалки	25 шт.
36	Кольца (медные)	14 шт.
37	Мешочки для метания	10 шт.
38	Комплект для бадминтона	2 шт.
39	Комплект для большого тенниса	1шт.
40	Комплект для малого тенниса	1шт.

41	Кегли крупные (набор из 8шт.)	1 шт.
42	Кегли (средние)	30 шт.
43	Кубики цветные пластмассовые	30 шт.
44	Корзины для мячей	2 шт.
45	Контейнер для гимнастических палок	2 шт.
46	Контейнер для больших мячей и обручей	2шт.
47	Ведро цветные пластмассовые	8 шт.
48	Набор масок для подвижных игр	1шт.

### 3.4 Планирование образовательной деятельности

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды. Планирование деятельности в группе компенсирующей направленности направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации Программы в группе. Образовательная деятельность строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных возрастных особенностей, социального заказа родителей. При организации образовательной деятельности необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Образовательная деятельность строится на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей. Построение всей образовательной деятельности вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

В соответствии с Программой, максимально допустимый объем образовательной нагрузки не превышает нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В дошкольном периоде физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием, так как закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического развития. Учеными (И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия, М.М. Кольцова и др.) доказано: чем выше двигательная активность, тем интенсивнее происходит развитие речи.

Содержание работы инструктора по физической культуре включает следующие направления:

- Организация взаимодействия педагогов учреждения и родителей по развитию общей, мелкой и артикуляционной моторики дошкольников с ТНР;
- организация НОД, праздников и досугов с учетом коррекционных методик;
- Использование логопедических минуток с включениями упражнений на развитие артикуляционной, мелкой и общей моторики с учетом лексических тем;
- закрепление правильных речевых навыков дошкольников с ТНР;

- Создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми с ТНР в различных ситуациях.

Инструктор по физической культуре работает над оздоровлением детского организма, постановкой диафрагмально-речевого дыхания, совершенствованием просодических компонентов речи, координации основных видов движений, мелкой моторики руки, над формированием положительных личностных качеств в поведении ребенка: общительности, умения рассчитывать свои силы, над воспитанием самоконтроля, смелости, решительности, отзывчивости и др.

#### **Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа. Из них вводная часть: (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа. (разминка): 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа. Заключительная часть (игра малой подвижности): 2 мин. - старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

#### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем в соответствии с учебным планом.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки 2 мин. - старшая и подготовительная к школе группы.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре): 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа

**Виды занятий** (непосредственной образовательной деятельности) в области «Физическое развитие»:

1. традиционное
2. тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровое (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).



Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации Программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения направлены** на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### Проектирование образовательного процесса.

№	Формы работы	Особенности организации/ Продолжительность Старшая группа	Особенности организации/ Продолжительность Подготовительная группа
1.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 20-25 мин	3 раза в неделю по 25-30 мин
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: • Утренняя гимнастика • Подвижные игры и физические упражнения на прогулке • Физкультурная минутка	Ежедневно Ежедневно. 20-25 мин Ежедневно. 1-3 мин, в зависимости от вида и содержания занятия	Ежедневно Ежедневно. 25-30 мин Ежедневно. 1-3 мин, в зависимости от вида и содержания занятия
3.	Активный отдых:		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурный досуг</li> <li>• Физкультурный праздник</li> <li>• День здоровья</li> </ul>	1 раз в месяц. 25-35 мин 2 раза в год. До 1 часа. 1 раз в квартал	1 раз в месяц. 35-40 мин. 2 раза в год. До 1 часа. 1 раз в квартал
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно
5.	Задания на дом.	По мере необходимости	По мере необходимости

### План-график распределения физических упражнений на учебный год в старшей группе

Виды деятельности	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Пере-строение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Равнове-сие	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
Прыжки		+	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
Метание	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+					
Лазание		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
П/игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спорт. упраж-нения	+	+	+	+				+				+				+				+				+				+				+				
Спорт. игры	+	+	+	+									+	+	+	+					+	+	+	+												

**Строевые перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками.

Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3 — 4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку. **Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры - эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально - ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

#### **Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

**Упражнения на развитие быстроты реакции:** бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения :* бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

#### **Игры на развитие быстроты**

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

#### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий - 3-8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

#### **Подвижные игры**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу. «На одной ножке по дорожке».

### Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

### Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

**Подвижные игры:** «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

### Упражнения для развития гибкости

#### Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

#### Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо -влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. **Для ног**

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

### Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Виды деятель- ности	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Пере- строение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+





## Основные движения

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из -за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по

гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой;

поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбежаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### **Подвижные игры**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

**Игры с прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птица», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя

руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

**Упражнения и игры для развития быстроты движений**

**Упражнения на развитие быстроты реакции**

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

**Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения**

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

**Игры на развитие быстроты**

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывающего торможения.

**Игры со сменой темпа движений**

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

**Игры с максимально быстрыми движениями**

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

**Игры на развитие внутреннего торможения**

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

***Игры-эстафеты на развитие запаздывающего торможения*** (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15-20 с.

***Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)***

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

***Парные упражнения*** Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

***Подвижные игры*** «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

***Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»***

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

***Упражнения на велотренажере***

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года. Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

***Подвижные игры*** «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

***Упражнения для развития гибкости***

***Для рук и плечевого пояса***

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

#### Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

#### Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

#### **Упражнения и игры для развития ловкости**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

#### Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

#### Упражнения с футболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры «Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо- влево.

#### Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.



Прыжок в глубину — 45 см.  
Метание предметов:  
весом 250 г — 6,0 м;  
весом 80 г — 8,5 м.  
Метание набивного мяча — 3,0 м.

### **3.5 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи (Одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17)  
Нищева Н.В. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с ТНР с 3 до 7 лет  
.- СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2020.  
Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР (с 6 до 7 лет).  
– СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС,2020.  
Кириллова Ю. А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС,2017.  
Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. —2-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021.