

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
ГБДОУ детским садом № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Бойцова/
Приказ от «30» августа 2022г. № 58 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
средних комбинированных групп
№26 «Колокольчики», № 27 «Ромашки»
на 2022-2023 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Бровина Наталья Владимировна

Санкт-Петербург
2022

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре
для средних комбинированных групп №26 «Колокольчики»,
№ 27 «Ромашки»**

**ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида
Выборгского района СПб**

Рабочая программа инструктора по физической культуре комбинированных средних групп №26 «Колокольчики», № 27 «Ромашки» (далее – Программа) разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)» ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга, и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 по 31.08.2023 года) по образовательной области физическое развитие.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Целью Программы является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей детей; укрепление здоровья детей раннего возраста и детей раннего возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, закаливание организма, совершенствование его адаптационных способностей и функции. Способствование развитию опорно-двигательного аппарата. Формирование умения сохранять правильную осанку. Содействие профилактике плоскостопия. Создание условия для целесообразной двигательной активности;
- развитие мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, ориентировки в пространстве, точности выполнения движений;
- развитие речевого дыхания;
- развитие фонематического слуха;
- развитие звукопроизношения;
- развитие выразительных движений;

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие коммуникативных навыков.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Целевой – пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры на этапе перехода к дошкольному возрасту.

2. Содержательный – перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка, интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»; содержание коррекционной работы, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

3. Организационный – описание материально-технического обеспечения образовательной программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Многообразие методов и приемов, используемых в воспитательно-образовательном процессе в подготовительной к школе группе комбинированной направленности, позволяют решить основные задачи, связанные с созданием условий по укреплению физического и психического здоровья детей, развитием индивидуальности, двигательной активности ребенка. Единство воспитательных, развивающих, коррекционных и обучающих задач процесса образования детей среднего дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей среднего дошкольного возраста, позволяют достигнуть поставленной цели.

В рабочую программу включена коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре, представлено примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год.

Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.1.3.	Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы	8
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	10
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	11
2.1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	11
2.1.2.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	15
2.1.3.	Образовательная область «Речевое развитие»	16
2.1.4.	Образовательная область «Познавательное развитие»	16
2.1.5.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	16
2.1.6.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	16
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	17
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	19
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	20
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	20
2.6.	Система педагогической диагностики	21
2.7.	Примерное комплексно-тематическое планирование	22
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	42
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	42
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	43
3.3.	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	44
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	45
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	46
	Презентация	47

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре для работы с детьми средней комбинированной группы – стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей среднего дошкольного возраста.

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию средней комбинированной группы разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год (сентябрь 2022г.-август 2023г.)

В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Программа направлена на

- охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечение единства воспитательных, образовательных целей и задач .
- организацию адекватных возрасту видов деятельности и формах работы с детьми;
- на комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, принцип целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечение образовательного процесса.
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- взаимодействие с семьями воспитанников.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа учитывает:

- индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья,
- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.
- возможность освоения Программы детьми с ОНР.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы.

Целью Программы является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Задачи

- укрепление здоровья, закаливание организма, совершенствование его адаптационных способностей и функции. Способствование развитию опорно-двигательного аппарата. Формирование умения сохранять правильную осанку. Содействие профилактике плоскостопия. Создание условия для целесообразной двигательной активности;
- развитие мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, ориентировки в пространстве, точности выполнения движений;
- развитие речевого дыхания;
- развитие фонематического слуха;
- развитие звукопроизношения;
- развитие выразительных движений;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие коммуникативных навыков.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического развития: режим дня, питание, утренняя гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.1.3 Характеристика особенностей развития детей (4 – 5 лет) .

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши

лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическое развитие детей. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием логомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, «застревание» одной позы.

Творческое развитие детей. в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного - к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому необходимо разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям с ТНР достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

1.2 Планируемые результаты освоения программы.

- **Целевые ориентиры.**

Конечным результатом освоения программы по физической культуре для детей с ОНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения;

- **Планируемые результаты освоения программы. Средний дошкольный возраст.**

Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см, может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом; может ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие; ходит и бежит с преодолением препятствий; может бросать мяч из-за груди, из-за головы и ловить его; активно участвует в организованной взрослым двигательной активности; выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением; проявляет активность во время бодрствования; у ребёнка сформированы представления об опасности.

II. Содержательный раздел.

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением развитие ребенка.

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных Программой, обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов педагогического и медицинского профилей и семей воспитанников. Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего, физического и речевого развития детей и предусматривает совместную работу воспитателей, учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и родителей дошкольников.

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о видах спорта (легкая атлетика, баскетбол, футбол) овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании).

Самостоятельные 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-х 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 10 м.

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.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность занятий не более 20 минут, 3 раза в неделю.

2.1.2. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования.

Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.

Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, 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.

Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.

Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.

2.1.3. Образовательная область «Речевое развитие»

Обогащение активного словаря, при разучивании считалок, речевок к подвижным играм, выполнение упражнений для развития мелкой и средней моторики, дыхательные упражнения.

2.1.4. Образовательная область «Познавательное развитие»

Усвоение ребенком предметных действий во время двигательной активности, овладение операциональным составом различных видов двигательной деятельности, формирование представлений о возможностях своего организма, развитие творческой активности. Упражнение в ориентировке в пространстве. Формирование представлений о видах спорта, об олимпийском движении, спортивных символах и традициях.

2.1.5. Образовательная область «Художественное - эстетическое развитие»

Музыкальная деятельность: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. Использование музыкального сопровождения.

Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.

2.1.6. Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом

В группах комбинированной направленности при построении системы коррекционной работы совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов. Единый комплекс совместной коррекционно-педагогической работы, направлен на формирование и развитие двигательных и речевых сфер. Содержание занятий, организация и методические приёмы определяются целями коррекционного обучения с учётом конкретных представлений и речевого опыта, накопленного детьми в

процессе работы учителя-логопеда по разделам программы.

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда, который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы. В исправлении общего недоразвития речи у детей старшего дошкольного возраста большую роль играет взаимосвязь работы учителя -логопеда и инструктора по физической культуре.

Инструктор по физической культуре осуществляет подбор и внедрение в повседневную жизнь ребёнка общеукрепляющих упражнений, упражнений на мелкую и среднюю моторику, упражнений на дыхание, что сводит к минимуму поведенческие и организационные проблемы, повышает работоспособность детей, стимулирует их внимание, память, мышление. На занятиях по физическому воспитанию совершенствуется общая и мелкая моторика.

Успех обучения в значительной мере зависит от состояния здоровья детей. Дети с ОВЗ как правило имеют проблемы в развитии. Учитывается, что нарушения в состоянии здоровья и развитии у детей могут сочетаться. Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают обучать детей и одновременно с этим укреплять их здоровье. Выбор здоровьесберегающих технологий для детей с ОВЗ зависит от наличия показаний или противопоказаний в соответствии с конкретным заболеванием ребенка. На основании этого инструктор составляет календарный план и учитывает особенности состояния здоровья обучающихся с ОВЗ, подбирает необходимые здоровьесберегающие технологии и использует их в образовательном процессе. (на занятиях, в индивидуальной работе, в подгруппах, в режимных моментах).

2.2 Вариативные формы, способы, методы организации реализации программы.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров - помогают уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения;
- использование звуковых сигналов: для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К *словесным методам* относятся название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений.

К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

занятия по физической культуре;

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов деятельности по физической культуре, связь ее с умственной нагрузкой с временем для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования СанПин (2.4.1.3049-13, в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОНР, ФФНР)

Использование технологии укрепления и сохранения здоровья дошкольников с ОВЗ:

Для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, в образовательный процесс включены: динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация, подвижные и спортивные игры, дыхательная, ортопедическая гимнастика.

Динамические паузы. Снижают утомляемость у детей, активизируют мышление, повышают умственную работоспособность. Проводятся динамические паузы между двумя видами образовательной деятельности. Например, между занятием по формированию элементарных математических представлений и занятием по рисованию.

Дыхательная гимнастика. Развивает речевое дыхание, насыщает кислородом кору головного мозга. Способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы. Чтобы развивать дыхание дошкольников, используются игрушки-тренажеры, вертушки, мыльные пузыри. Дыхательные упражнения проводятся через час после приема пищи: – после дневного сна; – на физкультминутках; – во время занятий.

Физкультминутки. Позволяют сделать перерыв между занятиями и снять эмоциональное напряжение у детей. Проводятся физкультурные минутки между занятиями и на занятиях, которые требуют интеллектуального напряжения. Проводится комплекс из 6–8 упражнений на 3–5 минут.

Релаксация. Позволяет снять мышечное и нервное напряжение с помощью расслабляющих упражнений. Релаксация особенно полезна для дошкольников с повышенной тревожностью и невротизмом. С помощью расслабляющих упражнений дети становятся уравновешеннее и спокойнее. Проводят релаксацию после сильных переживаний или физических усилий. Подключается музыкальное и словесное сопровождение.

Пальчиковая гимнастика. Повышает работоспособность коры головного мозга, развивает активную речь. Занятия полезны всем детям, но особенно необходимы дошкольникам с ОВЗ.

Гимнастика для глаз. Укрепляет глазные мышцы, снимает переутомление и напряжение глаз, способствует общему оздоровлению зрительного аппарата.

Ортопедическая гимнастика. Проводится для профилактики болезней опорно - двигательного аппарата. Ортопедическая гимнастика

полезна детям с плоскостопием и нарушениями осанки. Используются для занятий разнообразные яркие предметы.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам: проведения общеразвивающих упражнений, выбор подвижных и спортивных игр.

Рекомендации по выполнению упражнений для детей с ОВЗ:

- исключить упражнения, связанные с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении;

- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;

- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной горизонтальной плоскостей;

- заменить наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками на наклоны вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги;

- при выполнении приседаний ограничить сгибание коленей до прямого угла;

- при выполнении маха ногами ограничить высоту маха до 90°;

- выполнение одновременного подъема ног из И.П. сидя и лежа заменить на выполнение через фазу сгибания и выпрямления ног.

- заменить махи ногой назад из И.П. стоя на коленях с опорой на руки на это же упражнение, выполняемое из коленно-локтевое И.П.

- заменить прогибание туловища назад из И.П. лежа на животе на разноименное поднимание рук и ног в том же И.П.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из важных принципов реализации рабочей программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа с семьями по физическому воспитанию: вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым

система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: информационные уголки для родителей, папки передвижки, консультации. Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

2.6 Система педагогической диагностики.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, динамики развития. Мониторинг проводится с целью выявить уровень развития физических качеств детей, проследить этапы физического развития и подобрать оптимальные формы и методы работы с детьми, наилучшим образом сконструировать физкультурно-оздоровительный процесс, привлечь к проблемам сохранения и укрепления физического и психологического здоровья воспитанников, воспитателей и родителей.

Мониторинг физического развития детей проводится два раза в год: сентябрь и апрель.

2.7 ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4 -я неделя	
Планируемые результаты развития: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навыки безопасного поведения в коллективе при выполнении бега враспынную, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве, знакомить со свойствами кегли.</p> <p><u>Речевое развитие:</u> Развивать мелкую моторику,</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные	1. Ходьба и бег между двумя – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с п 3. Ходьба и бег между двумя (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с п	1. Подпрыгивание на м «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей Повтор подпрыгиван 4. Ползание на четвере	1. Прокатывание мячей 2. Подлезание под шну 3. Подбрасывание мяча 4. Подлезание под дугу 5. Прыжки на двух нога	1. Подлезание под шн 2. Ходьба по ребристо 3. Ходьба по скамейке 4. Игровое упражнени	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	

М/п игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	способствующую формированию речи <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> Учить согласовывать свои движения с музыкой <u>Физическое развитие:</u> Обучать технике ОВД (прыжки вверх, подлезание, ходьба по ограниченной поверхности)
-----------------	---	----------------------	--	------------------	--

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики, поощрять высказывания детей</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				<p><u>Познавательное развитие:</u> знакомить детей со свойствами обруча</p>
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<p><u>Речевое развитие:</u> разучивать речетативы к играм</p>
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) 	<p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята»,	<p><u>Физическое развитие:</u> приучать</p>

		автомобили»	«Огуречик»	«Карусель»	детей к ежедневному выполнению комплексов утренней гимнастики.
М/п игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «КОТОМ» как «МЫШИ», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, учить быть внимательными по отношению к партнеру при перебрасывании мяча друг другу</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С гантелями	<p><u>Познавательное развитие:</u> знакомить детей с возможностями использования гимнастической скамейки, формировать навыки безопасного поведения во время закаливания</p> <p><u>Речевое развитие:</u> Поощрять речевую активность при обсуждении правил игры</p> <p><u>Художественно-эстетическое</u></p>
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото».</p>	

	мячей друг другу двумя руками из- за головы (расстояние 2м)	гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кегли»	<u>развитие:</u> выполнять движения в соответствии с характером музыки <u>Физическое</u> <u>развитие:</u> Обучать действиям с мячом, технике ходьбы по ограниченной поверхности
Подвиж- ные игры	«Самолёты», «Быстрее к своему кубику»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
М/п игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному по ориентирам	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Упражнение на координацию движений (плечи –вверх –вниз)	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; владеет техникой ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать умение объединяться для игры</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Речевое развитие:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> приучать выполнять</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5– 6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг-е через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (снизу). 5. Спрыгива-ние с гимнастичес-кой скамейки 	

Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	движения красиво, тянуть носки и пальчики. <u>Физическое развитие:</u> приучать детей к ежедневному выполнению дыхательных упражнений
М/п игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> учить правильно подбирать предметы для подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и учитывать интересы товарищей.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> знакомить с функцией стопы, учить ориентироваться в пространстве (справа, слева, между предметов)</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	

Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	<u>Худ.-эст. развитие:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу массажа, самомассажа <u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить по ребристой поверхности.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
М/п игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать умение оценивать правильность выполнения задания во время игр сверстниками, учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе</p> <p><u>Речевое развитие:</u> Развивать умение описывать свойства спортивных предметов</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С гантелями	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»»	Эстафета «Кавалеристы»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	

М/п игры	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	<u>Физическое развитие:</u> обращаться к взрослым при плохом самочувствии
-----------------	--	---	--	--------------------	--

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч в заданном направлении: «далеко, близко, вперёд, назад»; планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формирование первичных представлений о себе, своих двигательных возможностях и особенностях. <u>Познавательное развитие:</u> Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <u>Речевое развитие:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики 	

			6. Прыжки на двух ногах через шнуры		правил игры. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> Развивать умение составлять фигуры из спортивной атрибутики <u>Физическое развитие</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
М/п игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми кубик»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> учить правилам безопасности при метании</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> Повторять счёт, при метании мешочков в горизонтальную цель</p> <p><u>Речевое развитие:</u> Использование элементов объяснительной речи при сговоре на игру</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> развивать чувство ритма при выполнении упражнений ритмической гимнастики. учить детей</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до обруча между предметами, поставленными в один ряд 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками 	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	

<p>М/п игры</p>	<p>«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с Выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>«Угадай по голосу»</p>	<p>«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики</p>	<p>воспроизводить движения в творческой форме <u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе пальчиковой гимнастики</p>
------------------------	---	---------------	---------------------------	--	---

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> учить правильно дышать после беговых упражнений</p> <p><u>Речевое развитие:</u> учить технике звукового дыхания.</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> учить ценить красоту природы во время занятий на улице</p> <p><u>Физическое</u></p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание</p>	

	и левой рукой на дальность	скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	между предметами.	«Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу –	<u>развитие:</u>
			3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	двумя руками снизу, ловля после отскока	Способствовать закаливанию, при выполнении упражнений на улице
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
М/п игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

Физкультурно-оздоровительная работа в летний период
Июнь

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика проводится на улице в хорошую погоду				
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: Спортивные игры; подвижные игры; Игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	Упражнять в ходьбе парами, в беге враспынную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вводная часть: ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Найди свой цвет»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. Вводная часть: Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы,	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур. Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> _ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками. ПИ: «Лягушки» Заключительная часть:	Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии. Вводная часть: ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой

		<p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.</p> <p>Подвижные игры на прогулке «Садовник», «Цветочки», «Найди цветочек» «Не отдам»</p>	<p>бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке «Солнышко и дождик» «Пчелки и ласточка», «Стрекоза» «Попади в круг»</p>	<p>Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке «Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки» «Не задень»</p>	<p>дорожке, пролезание в обруч. ПИ: «Лягушки - попрыгушки»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке «Где растет колокольчик», «Найди цветочек», «Друзья помогли» «Найди свой домик»</p>
--	--	--	--	---	--

ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика проводится на улице в хорошую погоду				
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Равновесие «По</p>	<p>Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.</p> <p>Вводная часть: ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> _ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места. ПИ: «Кролики и сторож»</p> <p>Заключительная часть:</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как</p>	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи,</p>

	<p>мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см). Прыжки. Огибая предметы (змейкой)</p> <p>ПИ: «Кошка и мышки»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Подвижные игры на прогулке «Брось мне мячик», «Веселый пешеход», «Цветные автомобили» «Светофор»</p>	<p>Дыхательное упражнение</p> <p>Подвижные игры на прогулке «Прокати мяч», «Воробушки и автомобили» «Машина»</p>	<p>крыльшками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз</p> <p>ПИ: «Найди свой цвет»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Подвижные игры на прогулке «Займи место в автобусе», «Трамвай» «Светофор»</p>	<p>поднимая высоко колени, оттягивая носок.</p> <p>ПИ: «Поймай комара»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Подвижные игры на прогулке «Веселый пешеход», «Брось мне мячик», «Цветные автомобили»</p>
--	---	---	---	---

АВГУСТ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика в хорошую погоду проводится на улице				
2	<p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег врассыпную</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u></p>	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после</p>	<p>Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур.</p> <p>Вводная часть: Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: бросание большого мяча через шнур</p> <p>ПИ:</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Подвижные игры на</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг.</p> <p>Вводная часть: ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ПИ: «Светофор»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Подвижные игры на</p>

		<p>ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Светофор» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке «Куры в огороде», «Скорее в круг!» «Жили у бабуси»</p>	<p>отскока от пола. ПИ: «Светофор» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке «Лиса в курятнике», «Цыплята!», «Прыгай к флажку»</p>	<p>прогулке «Мы белые барашки», «Попади в воротики», «Жили у бабуси»</p>	<p>прогулке: «Солнышко и дождик», «Мы с друзьями», «Скорее в круг!» «Лиса в курятнике»</p>
--	--	---	---	--	---

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Учебно-методический комплект к Программе.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом.

В комплект входят:

- образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ФФНР) ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- программа воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- комплексно-тематическое планирование;
- методические пособия для инструктора по физической культуре;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования/ под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6 изд. доп.-М.: «Мозаика-Синтез», 2021г.
2. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке для детей 3-7 лет. СПб, Издательство «Детство-Пресс», 2021.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: - Мозаика – Синтез, 2022.
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.
5. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий с сценарии развлечений в ДОО. – Москва. Издательство Гном, 2022.
6. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4-7 лет. Парциальная адаптированная программа. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2020

7. Наглядно-дидактическое пособие. Зимние виды спорта.
8. Наглядно-дидактическое пособие. Спортивный инвентарь.
9. Наглядно-дидактическое пособие. Летние виды спорта.
10. Наглядно-дидактическое пособие. Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
13. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для занятий с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.

3.3 Организация режима детей в образовательном учреждении.

Расписание занятий по физическому воспитанию.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.50-9.10 средняя группа 27	8.50-9.10 средняя группа 27	8.50-9.10 средняя группа 26	8.50-9.10 средняя группа 27	8.50-9.10 средняя группа 26
15.25-15.45 средняя группа 26				

Организация двигательной активности в группе среднего дошкольного возраста.

Формы организации	Средняя группа
Организованная деятельность	8 час./ нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут
Игра средней подвижности	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	10 мин

Подвижная игра на прогулке	10-15 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-12 мин
Самостоятельная Двигательная Деятельность	Ежедневно
Физкультурные занятия	20 мин
Музыкальные занятия	20 мин
Бодрящая гимнастика	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	40-45 мин 2 раза в год
Неделя здоровья	Осень Весна
Подвижные игры во 2-й половине дня	10-15 мин

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Месяц	Название мероприятия
Октябрь	Спортивный досуг «Осенние забавы»
декабрь	Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья».
февраль	Спортивный праздник: «ко Дню Защитника Отечества»
апрель	Спортивный праздник «День здоровья»
июнь	Спортивный праздник: «Ко Дню защиты детей»

3.5 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
	Приобретение- изготовление картинок – изображение (виды спорта)	В течении года
	Приобретение-изготовление картинок-изображение спортивного инвентаря по видам спорта.	В течении года
	Приобретение (изготовление) набивных мячей	В течении года
	Приобретение хоккейных клюшек	Зима