

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
подготовительных к школе
комбинированных групп №30 «Умники», №31 «Комета»
на 2022-2023 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Бровина Наталья Владимировна

Санкт-Петербург
2022

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре
для подготовительных к школе комбинированных
групп №30 «Умники» №31 «Комета»
ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида
Выборгского района СПб**

Рабочая программа инструктора по физической культуре подготовительных к школе комбинированных групп №30 «Умники» №31 «Комета» (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 дошкольного возраста и детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- Обогащать двигательный опыт детей.
- Совершенствовать технику основных видов движений и спортивных упражнений, добиваясь точности и выразительности их исполнения.
- Обучать детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения.
- Соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Развивать умения правильно оценивать свои силы и возможности в процессе реализации двигательных задач.
- Формировать умения самостоятельно организовывать подвижные игры с использованием различных вариантов.
- Развивать физические качества: скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, выносливость.
- Формировать положительную мотивацию к самовыражению в движении и образном перевоплощении.

Программа состоит из следующих разделов:

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

Целевые ориентиры на этапе перехода к школьному 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, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; 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 дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 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

№ 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	9
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	10
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	10
2.1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	10
2.1.2.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	13
2.1.3.	Образовательная область «Речевое развитие»	13
2.1.4.	Образовательная область «Познавательное развитие»	13
2.1.5.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	13
2.1.6.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	13
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	15
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	15
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	15
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	16
2.6.	Система педагогической диагностики	17
2.7.	Примерное комплексно-тематическое планирование	19
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	41
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	41
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	41
3.3.	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	42
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	42
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	43
	Презентация	45

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию подготовительной к школе 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.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

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

Задачи Рабочей программы по физическому воспитанию и развитию детей подготовительной к школе группы комбинированной направленности:

- Обогащать двигательный опыт детей.
- Совершенствовать технику основных видов движений и спортивных упражнений, добиваясь точности и выразительности их исполнения.
- Обучать детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения.
- Соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Развивать умения правильно оценивать свои силы и возможности в процессе реализации двигательных задач.
- Формировать умения самостоятельно организовывать подвижные игры с использованием различных вариантов.
- Развивать физические качества: скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, выносливость.
- Формировать положительную мотивацию к самовыражению в движении и образном перевоплощении.

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 подготовительной к школе группы

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объём двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 7:00 до 19:00 часов) колеблется от 13 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

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.

Дети с тяжелыми нарушениями речи. Тяжелые нарушения речи у детей сказываются на формировании у них интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психофизического развития обуславливает наличие вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом осваивают некоторые движения. Некоторые дети имеют нарушения моторики артикуляционного аппарата: изменение мышечного тонуса в речевой мускулатуре, затруднения в тонких артикуляционных дифференцировках, ограниченная возможность произвольных движений. С расстройствами речи тесно связано нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, «застревание» на одной позе.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1. Достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Организация подвижных игр (в разных вариантах).
3. Прыжки на мягком покрытии с высоты не более 40 см, мягко приземляться.
4. Прыжки в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега 150 см.
5. Прыжки через короткую и длинную скакалку.
6. Перебрасывание набивных мячей весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м. Владеть «школой мяча».
7. Спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, баскетбол.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития 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.

Достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие умения анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях.
- Развитие творчества в двигательной деятельности.
- Воспитание у детей стремления самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Содержание образовательной работы по физическому развитию.

- Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках (с разным положением рук), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом (вперед и назад), с изменением направления. Ходьба с преодолением препятствий, по разметкам, в разных построениях. Ходьба с предметами (мешочек с песком, мяч, палка, скакалка). Ходьба с заданиями (с остановкой, с ударами мяча об пол, с приседаниями, с поворотом, на носках). Ходьба по рейке, гимнастической скамейке (прямо и боком), по наклонной доске.
- Упражнения в беге. Бег на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег с изменением направления, в разных построениях, с изменением темпа, с заданиями. Непрерывный бег (в течении 2-3 мин), челночный бег (от трех до пяти раз по 10м), бег на скорость (30м).
- Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед (прямо, змейкой), на правой, левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге. Прыжки через набивные мячи (5-6 мячей), прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты (высота не более 40 см), в длину с места (не менее 120см), с разбега (не менее 150 см), вверх с места. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку, прыжки через большой обруч.
- Упражнения в катании, бросании, ловле. Перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), бросание мяча с хлопками и поворотами. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность в мишень. Забрасывание мяча в корзину.
- Упражнения в ползании, лазании. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-пластунски», лежа на животе (по гимнастической скамейке); на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; в туннель, подлезание под дуги разных размеров. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и с сохранением координации; перелезание с одного пролета на другой.
- Строевые упражнения. Построение и перестроение в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, шеренгу,

врассыпную, из одного круга в несколько. Расчет по порядку, на первый-второй, равнение в колонне, шеренге; размыкание и смыкание в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнение поворотов направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяной дорожке. Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок; скольльзящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками; выполнение поворотов на месте. Катание на санках друг друга по кругу; толкание санок сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, скатывание с горки. Скольжение по ледяной дорожке с разбега. Езда на самокате (катание по прямой, по кругу, с поворотами и остановками).
- Спортивные игры. Городки, хоккей, футбол, баскетбол, бадминтон.
- Подвижные игры. Подвижные игры. Развитие двигательной активности, координации движений, ловкости, самостоятельности, инициативности, творчества, коммуникации.
- Игры с бегом. «Ловишка, бери ленту», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Ловишки-перебежки», «Совушка».
- Игры с прыжками. «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Удочка», «Не замочи ног», «Классы», «Лягушки и цапля», «Прыгни-повернись», «Прыгни-пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».
- Игры с ползанием и лазаньем. «Капуста», «Черепашка», «Кто быстрее до флажка», «Танкисты»
- Игры с метанием. «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит», «Мяч через сетку», «Попади в обруч», «Кольцеброс», «Кого назвали, тот и ловит мяч».
- Игры с элементами соревнования. «Чья команда победит».

Занятия по физической культуре в подготовительной к школе комбинированной группе в физкультурном зале три раза в неделю (в теплое время года – на улице на спортивной площадке). При составлении конспектов учитывается повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. Длительность

занятия по физической культуре не превышает 30 минут.

В комплекс физических упражнений вносятся элементы спортивных игр; В процессе организации занятий по физической культуре используется метод страховки и обучение детей оказывать помощь и поддержку друг другу.

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.

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»

Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения.

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).

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 упражнении, 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.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- спортивные и физкультурные досуги;
- проблемная ситуация;
- контрольно-диагностическая деятельность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

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 неврозами. 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.

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность занятий не более 30 минут, 3 раза в неделю.

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.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями детей с ТНР — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Физическое развитие детей с ТНР происходит наиболее успешно, если

в семье уделяется этому должное внимание, поэтому очень важно мотивировать родителей на содействие усилиям педагогов детского сада в вопросах физического воспитания детей. Для этого используются следующие формы работы:

Индивидуальные рекомендации и беседы.

Консультации на родительских собраниях.

Наглядная информация – консультация на стендах, папки для родителей в группах:

- профилактика плоскостопия;
- утренняя гимнастика;
- укрепляем мышцы спины, пресса
- формирование правильной осанки;
- рекомендации по выбору спортивной секции.

Информационно – аналитические:

- анкетирование;
- опрос;
- интервью, беседа.

Наглядно - информационные:

- стенды;
- папки-передвижки
- консультирование;

Досуговые мероприятия:

- физкультурно - музыкальные
- спортивные;

Творческие конкурсы.

Совместные проекты.

Информация на сайте детского сада.

Все перечисленные выше формы работы способствуют:

- повышению компетентности родителей в вопросах физического воспитания и развития детей;
- Взаимодействию всех участников педагогического процесса,
- Сближению родителей со своими детьми.
- Повышению личного авторитета педагога.

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

Месяц	СЕНТЯБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по-одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах;</p> <p>Оздоровительная: способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Воспитательная: воспитывать доброжелательное общение друг с другом</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>Речевое развитие: разучивание считалок, речевок.</p> <p>Художественное – эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят и бегают в колонне по-одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.</p>			

Содержание образовательной деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Без предметов	С платочками	С мячом	С обручем
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставкой до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами(см пред занятие) (расстояние – 4 м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Ловкие ребята» (тройки).</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару» (ускорение).</p> <p>4. «Проводи мяч».</p> <p>5. «Круговая лапта» (выбивалы, две команды). <i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Дорожка препятствий».</p> <p>2. «Пингвины» (две команды).</p> <p>3. «Быстро передай» (бокком).</p> <p>4. «Крокодилы» (в парах две команды).</p> <p>5. «Фигуры»</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Мышеловка»	«Ловишка, бери ленту», «Найди и промолчи»	
3-я часть	ходьба в полуприседе	«У кого мяч»	ходьба с выполнением заданий	

Месяц	ОКТАБРЬ			
Программные задачи	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p>Образовательная: Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать координацию движений</p> <p>Оздоровительная: способствовать профилактике плоскостопия</p> <p>Воспитательная: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: развивать чувство темпа во время выполнения упражнений под музыку. Физическое развитие: формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.</p>			

	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
2-я часть Основные движения	Без предметов	С мячами	С кубиками	Без предметов
	1. Ходьба по гим. скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, повернуться и боком, приставным шагом дойти до конца скамейки. 2. Прыжки 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2–3 команды)
Подвижные игры	«Не попадись», «Совушка»	«Перемени флажок», «удочка»	«Подарки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
3-я часть	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает – не летает»	

Месяц	НОЯБРЬ			
Программные задачи	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p>Образовательная: Учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p> <p>Оздоровительная: обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта</p>			

	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	Без предметов	С мячом	С кубиками	С кубиком
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Ловишки с мячом»	«Ловля обезьян», «Кто первый через обруч к флажку»	
3-я часть	«Угадай по голосу»	ходьба в полуприседе по одному	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по-одному с дыхательными упражнениями)	

Месяц	ДЕКАБРЬ			
Программные задачи	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<p>Образовательная: Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</p> <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; ползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>Оздоровительная: приучать детей следить за осанкой при ходьбе</p> <p>Воспитательная: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.</p> <p>Познавательное развитие: выполнение одинаковых упражнений с разным инвентарем.</p> <p>Речевое развитие: использование речевок к подвижным играм, в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: развивать чувство ритма при выполнении ОРУ под музыкальное сопровождение. Физическое развитие: формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства.</p>			

Содержание образовательной деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С маленькими мячами
2-я часть Основные движения	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1. Ходьба по скамейке навстречу другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись». 2. «Гонка мячей». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
Подвижные игры	«Ловля обезьян» , Эстафета «Передача палочки»	«Перемени предмет», «Волк во рву»	«Два Мороза», «Коршун и насекомые»	
3-я часть	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	Ходьба с остановкой на сигнал	

Месяц	ЯНВАРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить ходьбе приставным шагом прямо; прыжкам на мягком покрытии; метанию набивного мяча. Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке.</p> <p>Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на равновесие у гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Оздоровительная: способствовать укреплению мышц стопы.</p> <p>Воспитательная: воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность во время обсуждения техники выполнения упражнений другими.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: учить оценивать красоту движений ритмической гимнастики.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта.</p>			

	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо)			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча двумя руками снизу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове 	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Не попадись»	«Ловишки с ленточкой» «Ловишки с мячом»	«Коршун и наседка», «Волк во рву»	
3-я часть	«Найди и промолчи» релаксация	«Съедобное – несъедобное» релаксация	«Угадай, что изменилось» релаксация	

Месяц	ФЕВРАЛЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>Закреплять навыки сохранения равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p> <p>Оздоровительная: укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>Речевое развитие: развивать мелкую моторику.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: развивать выразительность при выполнении ролей в подвижных играх.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время подвижной игры.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.</p>			

	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
2-я часть Основные движения	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.	1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
Подвижные игры	«Не попадись», «Два мороза»	«Ловишка, лови ленту» «Хитрая лиса»	«Охотники и звери», «Передай мяч»	
3-я часть	«Зима» (мороз – стоять, вьюга бегать, снег – кружиться, метель – присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	

Месяц	МАРТ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногами.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.</p> <p>Учить вращать обруч на руке и на полу.</p> <p>Оздоровительная: учить безопасному выполнению упражнений.</p> <p>Воспитательная: воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: воспитывать желание следить за чистотой и опрятностью спортивной формы. Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.</p>			

	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
ОРУ	С обручем	С мячом	С малыми мячами	Без предметов
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки.</p> <p>5. Вращение обруча на полу.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>5. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги – не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень – корзинка».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?» «Ловишка с мячом»	«Перемени флажок» «Коршун и наседка»	«Мышеловка» «Ловишки из круга»	
3-я часть	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

Месяц	АПРЕЛЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка».</p> <p>Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; ползание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега</p> <p>Оздоровительная: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Воспитательная: воспитывать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, внимание, взаимовыручку</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: поощрять двигательное творчество в танцах и играх.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках.</p>			

	Содержание образовательной деятельности		
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»		
2-я часть Основные движения	Без предметов	С мячом	Диагностика педагогического процесса
	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	
Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Совушка»	«Кто первый через обруч к флажку», «Не попадись»	
3-я часть	«Пройди – не задень»	«Стоп»	

Месяц	МАЙ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Повторять упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.</p> <p>Оздоровительная: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Воспитательная: воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Речевое развитие: разучивание считалок.</p> <p>детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Художественно-эстетическое развитие: учить оценивать красоту выполнения упражнений другими детьми. Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта ; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p>			

	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ловля бабочек»	«Волк во рву». «Перелет птиц»	«Медведь и пчелы». «Ловишки с мячом»	
3-я часть	«Что изменилось?»	«Запрещенное движение»	«Сделай фигуру»	

ИЮНЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
1		Утренняя гимнастика в хорошую погоду проводится на улице.				
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.	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель. ПИ: «Пятнашки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину»	Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. Вводная часть: ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке. ПИ: «Мы веселые ребята» Заключительная часть: Дыхательное упражнение	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением задний по сигналу; бег в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед. ПИ: «Карусель» Заключительная часть:	

			Подвижные игры на прогулке: «Ловлю птиц на лету» «Воробей» «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони» Спортивно-музыкальный досуг, посвящённый дню России	комплекса произвольным способом. ПИ: «Удочка» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину»	Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Мы по мостикам шагаем» «Проведи не урони»
--	--	--	--	--	--

ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика в хорошую погоду проводится на улице.				
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 и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг, 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. Перебрасывание мячей	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом. Вводная часть: Ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Метание мешочков	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг, Вводная часть: Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического

		<p>друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом», «Донеси воланчик» Подвижные игры на прогулке: «Кто быстрее добежит до флажка?», «Попади в воротаки»</p>	<p>и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись не упади» «Сбей кеглю»</p>	<p>в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по канату, приставляя пятку к носку. Прыжки между набивными мячами. Л.ПИ: «Мышеловка». Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Ловишка с мячом», «Заря – Заряница», «Попади в воротаки».</p>	<p>комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку. ПИ: «Ловишки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Сбей кеглю» «Принеси такое же» «Одуванчик»</p>
--	--	--	---	--	--

АВГУСТ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика в хорошую погоду проводится на улице.				
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры;	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком. Вводная часть:	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. Вводная часть: Построение в шеренгу,

	<p>подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>прыжки через бруски. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Равновесие — ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. ПИ: «Хитрая лиса», Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Бадминтон», «Футбол», «Вышибалы»</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. ПИ: «Гуси - лебеди» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Тише едешь – дальше будешь» «Бадминтон»</p>	<p>корзину; повторить подлезание под шнур. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур. ПИ: «Займи свое место» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Заря – Заряница» «Бадминтон», «Цепи кованые»</p>	<p>перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье под дугу. Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Охотники и зайцы» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры на прогулке: «Кто быстрее добежит до флажка?», «Бадминтон», «Попади в цель»</p>
--	---	---	--	--	---

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение 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. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4-7 лет. Парциальная адаптированная программа. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2020
6. Наглядно-дидактическое пособие. Зимние виды спорта.
7. Наглядно-дидактическое пособие. Спортивный инвентарь.
8. Наглядно-дидактическое пособие. Летние виды спорта.
9. Наглядно-дидактическое пособие. Расскажите детям об олимпийских чемпионах.

10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
12. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для занятий с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.

3.3 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования СанПин, в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность занятий не более 30 минут, 3 раза в неделю.

Расписание занятий по физическому воспитанию.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10.10-10.40 подготовительная группа 30				
	15.25-15.55 подготовительная группа 31	15.25-15.55 подготовительная группа 30	15.25-15.55 подготовительная группа 30	15.25-15.55 подготовительная группа 31
		16.20-16.50 подготовительная группа 31		

Расписание занятий по физическому развитию.

Организация двигательной активности в подготовительной к школе группе.

Формы организации	Подготовительная группа
Организованная деятельность	10 час и более / нед.
Утренняя гимнастика	10-12 мин. в день
Игра средней подвижности	3-5 мин
Физкультминутка во время занятия	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	10 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10-15 мин

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно
Физкультурные занятия	30 мин
Музыкальные занятия	30 мин
Бодрящая гимнастика	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз / мес
Спортивные праздники	50-60 мин 2 раза в год
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 мин

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей с ТНР выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются 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.

Месяц	Название мероприятия
Октябрь	Досуг «Осенние весёлые старты»
Ноябрь	«Мама, папа, я - спортивная семья».
Январь	Неделя зимних игр и забав
Февраль	Спортивный праздник «День защитника Отечества»
Апрель	Спортивный досуг «Космическое приключение»
Июнь	Спортивный праздник «День защиты детей»
Июль	Спортивный досуг «День Нептуна»

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
Содержание	Срок (месяц)
Изготовление картотеки дыхательной гимнастики	октябрь
Изготовление картотеки гимнастики для глаз	ноябрь
Изготовление картотеки ортопедической гимнастики	декабрь
Приобретение-изготовление картинок –изображение (виды спорта)	В течении года
Изготовление картотеки и фонотеки для релаксации	январь
Приобретение-изготовление картинок-изображение спортивного инвентаря по видам спорта.	В течении года
Изготовление атрибутики к досугу «Космическое путешествие»	Март-апрель