

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
ГБДОУ детским садом № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Бойцова/  
Приказ от «30» августа 2023г. №88 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
средних комбинированных групп  
№24 «Лучики», № 25 «Пчелки»  
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре:  
Бровина Наталья Владимировна

Санкт-Петербург  
2023

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре  
для средних комбинированных групп №25 «Пчелки», № 24 «Лучики»  
ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида  
Выборгского района СПб**

Рабочая программа инструктора по физической культуре комбинированных средних групп №24 «Лучики», № 25 «Пчелки» (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 2023-2024 учебного года (с 01.09.2023 по 31.08.2024 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 группе среднего возраста 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 перспективное планирование на учебный год.

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	7
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей средней группы	8
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет	9
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	11
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	15
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	15
2.2.	Содержание образовательной деятельности по направлению физическое развитие	16
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	18
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	21
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»	22
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»	22
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	22
2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	22
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	23
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	25
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале	26
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.	45
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха.	46
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	46
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	48
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	49
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	49
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	49
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	50
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	51
	<b>Презентация</b>	54

## **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.

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 видах 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 Рабочей программы по физическому воспитанию и развитию детей средней группы комбинированной направленности:**

- обеспечить единые для Российской Федерации содержание ДО и планируемые результаты освоения образовательной программы ДО;
- приобщить детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа- жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создать условия для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построить (структурирование) содержание образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создать условия для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и

основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечить психолого- педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенно летних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе- взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность ДО, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **1.1.3. Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О

национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955

5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

7. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

8. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

9. Устав ДОО

#### **1.1.4. Характеристика особенностей развития детей средних групп (4 – 5 лет)**

Характеристика воспитанников на 2023-2024 учебный год:

Средняя группа №24 «Лучики» Девочек____ Мальчиков____ Дети с 1 группой здоровья_____ чел	Подготовительная группа №25 «Пчёлки» Девочек____ Мальчиков____
---	---



Дети со 2 группой здоровья _____ чел	Дети с 1 группой здоровья _____ чел
Дети с 3 группой здоровья _____ чел	Дети со 2 группой здоровья _____ чел
Дети с ОВЗ _____	Дети с 3 группой здоровья _____ чел
Дети-инвалиды _____	Дети с ОВЗ _____
	Дети-инвалиды _____

## 1.2. Возрастные особенности физического 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» в одной позе.

**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 ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

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

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности
- -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится на основе метода наблюдения.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

### **Диагностическая карта здоровья и физического развития ребёнка**

## Группа №

№ п/п	Ф.И.О. ребёнка	Группа здоровья	Тип конституции	Физическое развитие	
				Гармоничное	Отклонения

### Оценка индивидуального развития детей младшего и среднего возраста

Результаты ребёнка 3 – 4 лет характеризуются значительной нестабильностью, что связано как с недостаточной сформированностью движений, составляющих тест, так и с низким уровнем мотивации в достижении максимального результата. В этой связи уровень физической подготовленности детей данного возраста следует определять по качеству овладения ими жизненно важными движениями (бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Оценка может проводиться различными способами. Наиболее простые из них – оценка с использованием знаков и балльная оценка.

#### Оценка физической подготовленности детей с использованием знаков

Для проведения обследования подготавливаются протоколы, в которых по каждому виду движений указываются основные элементы техники, которые оцениваются. Если ребёнок правильно выполняет тот или иной элемент, то в соответствующей графе ставится знак

«+», если в основе правильно, но с незначительными нарушениями – знак «+-», если неправильно – знак «-».

### **Оценка сформированности навыка ходьбы**

№	Фамилия, имя	Качественные показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления

### **Оценка сформированности навыка бега**

№	Фамилия, имя	Показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления

### Оценка сформированности навыка прыжков (в длину, в высоту с места, в глубину)

№	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

### Оценка сформированности навыка метания на дальность

№	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Прицеливание	Замах	Бросок	Сохранение равновесия	Соблюдение направления

Запись показателей для метания в цель делается по той же форме. Регистрируется, в какой круг мишени попал набивной мешочек и сколько раз. При оценке сформированности умения выполнения бросков мяча вверх с ловлей ребёнку предлагается бросить мяч на высоту 1-2 м (до подвешенной игрушки) и поймать его. Упражнение надо повторить 5 раз для младшей группы. В данном случае учитывается:

- 1) Высота (примерная), см;
- 2) Исходное положение;
- 3) Слежение глазами за мячом;
- 4) Соблюдение направления движения мяча;
- 5) Ловля мяча ладонями;

При лазании по гимнастической лестнице следует отмечать:

- 1) Согласованность движения рук и ног;
- 2) Уверенность выполнения;
- 3) Самостоятельность выполнения.

При использовании этого варианта оценки уровня сформированности движений показатели сравниваются со стандартными характеристиками, соответствующими возрастной норме для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки в технике движений детей и учесть их как при подготовке к последующим занятиям, так и при планировании на дальнейший период.

Бальная оценка физической подготовленности детей

Для тестирования используются три упражнения:

1. Ходьба с перешагиванием через кубики (7 кубиков расположены на одной линии на

расстоянии 25-35 см друг от друга).

2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 2,5 м.

3.Броски и ловля мяча (диаметр 20 см) после удара об пол.

### Оценка выполнения ребёнком ходьбы с перешагиванием кубиков

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идёт в едином ритме, в удобном для него темпе; спину держит прямо, голову не опускает, движения рук свободные, активные.
2	Ребёнок идёт то переменным, то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.
1	Ребёнок идёт приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участие в движении.
0	Ребёнок идёт, сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между кубиками; или делает попытку перешагнуть и , не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять упражнение; или, приняв стойку «ноги врозь», идёт таким образом, что кубики оказываются между стопами.

### Оценка выполнения ребёнком прыжков на двух ногах с продвижением вперёд

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Всё расстояние ребёнок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно обеими ногами; спину держит прямо, смотрит вперёд, выполняет одновременное активное движение руками вперёд-назад
2	Всё расстояние ребёнок может прыгать, отталкиваясь обеими ногами; но нет единого ритма (прыжки выполняются с остановками; один прыжок может быть длиннее другого); прыгает на всей стопе; ноги в коленях почти не сгибают (прямые ноги) или, наоборот, сильно приседает
1	Ребёнок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь двумя ногами одновременно, затем продолжает движение ,отталкиваясь одной ногой
0	Ребёнок выполняет приседание или подпрыгивание на месте; или делает 2-4 прыжка вперёд, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивает (прямой галоп), затем или переходит на ходьбу, или останавливается

### Оценка выполнения ребёнком бросков и ловли мяча после удара об пол

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок принимает правильное исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса, кисти рук обхватывают мяч с двух сторон, пальцы рук разведены; при броске направляет мяч чётко вниз; регулирует усилия -мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч ладонями, не прижимая к груди .Ребёнок 3-4 лет выполняет движение (броски -ловля) 5 и более раз подряд под счёт педагога, задающего ритм, без остановки, не сходя с места или с небольшим смещением ног.
2	Ребёнок принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не чётко вниз, поэтому делает движение за мячом ( шаг или бежит), при этом ловит мяч кистями рук (возможно с последующим прижиманием его к груди), затем выполняет следующий бросок и т.д. Ребёнок 3-4 лет выполняет движение (бросок - ловля) 5 и более раз, но с остановками и передвижениями, нет единого ритма.
1	Ребёнок принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый толчок руками поэтому при попытке поймать мяч сильно наклоняется или приседает; иногда ему удаётся поймать мяч, при этомребёнок прижимает его к груди; или вместо толчка он разводит руки встороны, иногда ловит мяч.
0	Ребёнок не всегда принимает правильное исходное положение; руки сильно прижаты к туловищу; бросает мяч в произвольном направлении (или поднимает руки вверх и бросает из этого положения), бежит за нимили стоит и смотрит на него; или вместо толчка разводит руки в стороныи выпускает их них мяч, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать - это ему не удаётся; или вместо броскавниз побрасывает его вверх.

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1 Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость
- воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий

### 2.2. Содержание образовательной работы по физическому развитию.

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса



	-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 5 раз по 6 м. Бег на скорость. Бег по наклонной доске вверх и вниз.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

#### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног на палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. препятствий».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

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 поднятие рук и ног в том же И.П.

### **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.

## **2.3. Интеграция с другими образовательными областями**

### **2.3.1. 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.

### **2.3.2. Образовательная область «Речевое развитие»**

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

### **2.3.3. 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.

### **2.3.4. 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.

### **2.3.5. 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).

## 2.4. Формы, способы, методы реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

<p>Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		
--	--	--	--

***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.



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 5 лет до 6 лет: продолжительность занятий не более 25 минут, 3 раза в неделю.

## **2.3.**

## 2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности.

### Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОО средняя группа 4-5 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте
2	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями		
3	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными	

		направления Ходьба на носках Ходьба на пятках				на расстоянии 15-20 см одна от другой	
6	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
8	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске		
10	Построение в	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по	Ходьба по доске с		Прокатывание	

	шеренгу, перестроение в колонну по одному	колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	предметом в руках		мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой	
11	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15- 20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
13	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь		Прыжки на двух ногах вокруг себя

		стороне стопы	колени		руками		
15	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя
16	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
17	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
19	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по	

		Ходьба приставным шагом вперед	поднимая колени			одной линии на расстоянии 70-80 см	
20	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
21	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
22	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
23	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу	
24	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	

		Ходьба приставным шагом по шнуру	поднимая колени				
25	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
26	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
27	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
28	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой

29	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках  Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	
30	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках  Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога	
31	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках  Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
32	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
33	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м



		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне				
34	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
35	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
37	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-		Перепрыгивание через шнур

		и широкий шаг	колени		2 рейки		
38	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
39	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур
40	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
41	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
42	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	

		Ходьба змейкой	поднимающая колени				
43	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимающая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимающая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
46	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	
47	Построение в	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по	Ходьба по доске	Подлезание под	Бросание и ловля	

	колонну по росту	колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	до конца и обратно с поворотом	веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	мяча в паре	
48	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
49	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Перебрасывание мяча друг другу в кругу	
50	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
51	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см

52	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
53	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
54	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
55	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
56	Построение в	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по	Стойка на одной		Скатывание мяча	

	шеренгу, перестроение в колонну по одному	колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		по наклонной доске, попадая в предмет	
57	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
58	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
59	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
60	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	
61	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Пробегание по наклонной доске		Отбивание мяча правой и левой	Прыжки в длину с места

		<p>Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону</p>	<p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>вверх и вниз</p>		<p>рукой о землю не менее 5 раз подряд</p>	
62	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Пробегание по наклонной доске</p> <p>вверх и вниз</p>		<p>Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>
63	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону</p>	<p>Медленный бег 150-200 м</p>	<p>Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней</p>		<p>Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>

64	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки
65	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
66	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
67	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп



		развести), за спиной Ходьба назад	Бег со сменой направляющего				
68	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
69	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
70	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
71	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук	Челночный бег 2x5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	

		Ходьба на месте				
72	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Медленный бег 150-200 м			Бросание вдаль

## Обозначения

обучение	
повторение	
закрепление	

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение враспынную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

### 2.3.2. Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

### 2.3.3 Перспективный план активного отдыха

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
	Октябрь «Не зевай, урожай собирай»
	Январь «В гостях у снеговика»
	Февраль «Метелица»
	Март «День защитника Отечества»
	Апрель «День космонавтики»
	Май - досуг по ПДД «Мой друг – светофор»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь «Веселые снеговики»
	Март «Урок чистоты» (экология)
	Июнь «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

### 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

<b>Условия поддержки детской инициативы</b>	<p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;</p> <p>организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.</p> <p>Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;</p> <p>поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.</p> <p>Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.</p> <p>Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему</p>
---	--

	<p>небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.</p> <p>Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию;</p> <p>поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.</p>
<p><b>Способы и приемы поддержки детской инициативы</b></p>	<p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт.</p> <p>Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.</p> <p>Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.</p> <p>Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.</p> <p>Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка</p>

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна

актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Консультация	«Чему научатся дети в учебном году»
Октябрь	Анкетирование	«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»
Ноябрь	Коллаж	«Мой семейный спортивный альбом»
Декабрь	Консультация	«Подвижные игры зимой на воздухе»
Январь	Мастер-класс	«Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики
Февраль	Фотовыставка	Лыжная прогулка
Март	Консультация	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
Апрель	Консультация	«Полезная еда»
Май	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста»

## **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. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке для детей 3-7 лет. СПб, Издательство «Детство-Пресс», 2021.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: - Мозаика – Синтез, 2022.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.
4. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий с сценарии развлечений в ДОО. – Москва. Издательство Гном, 2022.
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 4-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.

11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
12. 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 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 4 до 5 лет: продолжительность занятий не более 20 минут, 3 раза в неделю – 2 раза в зале, 1 раз на улице.

Расписание занятий по физическому развитию.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.55-10.15 24 группа			9.55-10.15 25 группа	
10.25-10.35 25 группа				
		11.10-11.30 24 группа		
	15.25-15.45 25 группа		16.20-16.40 24 группа	

### 3.5. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Кол-во занятий
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 20 минут
Музыкальные занятия		2 раза в неделю 20 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин
	г) динамическая пауза между	Ежедневно 10 мин



	занятиями	
	д) бодрящая гимнастика	Ежедневно 5-8 мин
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин
	б) день здоровья	1 раз в квартал
	в) туристическая прогулка, экскурсия	1 раз в месяц 120-150
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### 3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитывается местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

#### Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	есть	-
2	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	1 шт	1 шт
3	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	нет	-
4	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	есть	-
5	Воротца, дуга выс.50 см	4 шт	есть	-

6	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	нет	да
7	Корзина для метания	2 шт	да	-
8	Лесенка-стремянка	2 шт	нет	да
9	Гимнастическая стенка 6 секций	1 шт	есть	-
10	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	1 шт.	1 шт.
№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Кегли	30 шт	есть	-
2	Кубики	60 шт	есть	-
3	Мяч диаметром 25 см	30 шт	есть	-
4	Конусы	10 шт	4 шт	6 шт
5	Мяч диаметром 15 см	30 шт	есть	-
6	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	есть	-
7	Набивной мешок 200 гр	30 шт	нет	да
8	Мяч теннисный	30 шт	4 шт	да
9	Веревка дл 2 м	2 шт	есть	-
10	Набивной мешок 400 гр	30 шт	нет	да
11	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	есть	-
12	Платочек 40x40 см	30 шт	есть	-
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов)	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Гимнастические палки	30 шт	есть	-
2	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	30 шт	30 шт
3	Флажки цветные	60 шт	нет	да
4	Флажки с российской символикой	60 шт	есть	-
5	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	нет	да
6	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	нет	да
7	Цветные полотна (триколор)	3 шт	нет	да
8	Флаг РФ	1 шт	да	-
9	Фитбол-мячи	4 шт	есть	-
10	Лестница скорости и координации	2 шт	нет	да
11	Игровой парашют	1 шт	нет	да
12	Канат для игры	1 шт	есть	-
	Спортивный инвентарь для занятий на	Необходимо	Есть в	Необходимо

	прогулке + к обозначенному выше	для реализации программы	наличии	дополнить
1	Лыжи	30 пар	10 пар	да
2	Двухколесный велосипед	5 шт	нет	да
3	Самокат	5 шт	нет	да

### 3.3. Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Ноутбук	1 шт	нет	
2	Музыкальный центр	1 шт	нет	
3	Проектор с экраном	1 шт	есть	
4	Цветной принтер с расходниками	1 шт	есть	
5	Гарнитура усиления звука	1 шт	нет	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре  
детский сад № 108 комбинированного вида  
Бровиной Натальи Владимировны

Содержание рабочей программы

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.1.3.	Нормативно-правовые документы
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей группы
1.1.	Возрастные особенности физического развития детей
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
1.4.	Педагогическая значимость достижения планируемых результатов
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»
2.2.	Содержание образовательной деятельности
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»
2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учреждениями опеки
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.7.	Формы взаимодействия с семьей воспитанников
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»



## Двигательная активность



## Здоровье *СБЕРЕГАЮЩИЕ* технологии







## **Работа с родителями воспитанников**

- **АНКЕТИРОВАНИЕ**
- **КОНСУЛЬТАЦИИ**
- **БЕСЕДЫ**
- **ИНФОРМАЦИЯ НА СТЕНДАХ**