

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда»

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол №1 от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ № д80 от 01.09.
2023 г.

 Е.В. Карпова



Рабочая программа
по реализации Адаптированной образовательной программы
дошкольного образования МОУ детского сада №341
для детей дошкольного возраста
с задержкой психического развития
5-8 лет.

Образовательная область
«Физическое развитие»
на 2023-2024гг.

Составитель:
Инструктор по
физической культуре
Корсакова Анастасия
Вадимовна

Волгоград - 2023

Содержание

1. Целевой раздел Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.1.1. Цели и задачи Программы.	4
1.1.2. Принципы и подходы к разработке Программы.....	5
1.1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста с ЗПР (5-8 лет).	6
1.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	7
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.	7
1.3.1. Целевые ориентиры.	8
1.3.2. Система оценки результатов освоения Программы.	9
2. Содержательный раздел Программы.	10
2.1. Описание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития 5-8 лет.	10
2.2. Коррекционно-развивающая работа в образовательной области «Физическое развитие».	19
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	25
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	27
2.5. Развёрнутое календарно-перспективное планирование организованной образовательной деятельности.....	29
3. Организационный раздел Программы.	43
3.1. Паспорт физкультурного зала.	43
3.2. Обеспечение методическими материалами.....	44
3.3. Расписание образовательной деятельности.	45
3.4. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.....	46
3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	49
3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	50
Приложение.	
1. Мониторинг.	

1. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей с задержкой психического развития муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155.

Рабочая программа разработана в соответствии с адаптированной образовательной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда».

Программа адаптирована для работы с детьми с задержкой психического развития, учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития в возрасте от 5 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). (п.2.6.ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ).
- Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы С.П. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда»

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.1.1. Цели и задачи Программы.

Цели Программы:

- коррекция и укрепления физического развития детей с задержкой психического развития, формирование у детей с ЗПР осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.
- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

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

1.1.2. Принципы и подходы к разработке Программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения 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 (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста с ЗПР (5-8 лет).

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 6-8 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М.Н., 1996; Сиротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Григорьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложно координационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

1.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none">➤ Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.➤ Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.➤ Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none">➤ Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.➤ Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.➤ Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none">➤ Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений);➤ Развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none">➤ Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.➤ Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучения характеристик образования детей 5-8 лет.

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической

культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)

- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Самостоятельно организует подвижные игры (в разных вариантах).
- Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
- Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
- Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
- Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
- Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
- Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

1.3.1. Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы ребенком отражаются в виде *целевых ориентиров*, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования и выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Группа детей подготовительного к школе возраста с ЗПР (5-8 лет)

Ребёнок:

- может выполнять основные виды движений и упражнения по одно - двух ступенчатой словесной инструкции взрослых;

- стремится выполнять согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения; - может выполнять разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы с незначительной помощью взрослого;
- стремится осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- имеет представление о правилах игр, эстафет, игр с элементами спорта, может подчиняться им;
- имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3.2. Система оценки результатов освоения Программы.

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе:

- физического развития (Приложение 1)

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

2. Содержательный раздел Программы.

2.1. Описание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития 5-8 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Цели, задачи и содержание области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Общие задачи:

• **сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей:** в т.ч. способствовать их эмоциональному благополучию; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление; создать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

• **воспитывать культурно-гигиенические навыки:** создавать условия для адаптации детей к двигательному режиму; содействовать формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;

• **формировать начальные представления о здоровом образе жизни:** ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; создавать условия для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР

• обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т.ч. ограниченных возможностей здоровья);

• оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

Подготовительная группа (от 5 до 8 лет)

Задачи	Компетенции	Уровень освоения к концу года
1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. • Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). 	Нормативный
	<ul style="list-style-type: none"> • Физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности, однако движения недостаточно техничны, координированы, недостаточно развиты двигательные качества. • Имеет средние показатели мониторинга физических качеств. 	Функциональный
	<ul style="list-style-type: none"> • Слабо развита техника движений и двигательные качества, не стремится достичь лучших показателей при выполнении физических упражнений, не всегда проявляет в двигательных действиях инициативу и самостоятельность. • Выражены признаки частой заболеваемости. 	Стартовый
2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. • Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. • Помогает взрослому в организации процесса питания. • Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. • Элементарно ухаживает за вещами личного пользования игрушками, проявляя самостоятельность. 	Нормативный
	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, хотя и иногда требуется напоминание и небольшая помощь взрослого. • Старается помогать взрослому в организации процесса питания. • Самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования, однако действия требуют небольшой 	Функциональный

	коррекции и напоминания со стороны взрослого.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Испытывает трудности в самостоятельной организации. • Стартовый в процессах гигиены (умывание, мытье рук и т.д.). • Выполнять обязанности дежурного может только при активной помощи взрослого. • Затрудняется одеваться и раздеваться быстро и самостоятельно. 	Стартовый
3.Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. • Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. • Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. • Знает о факторах вреда и пользы для здоровья. 	Нормативный
	<ul style="list-style-type: none"> • Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», называет их частные признаки. • С помощью взрослого может назвать некоторые составляющие ЗОЖ. • Имеет представление о пользе утренней гимнастики и физических упражнений, однако знания расходятся со стремлением их реализовать их на практике. 	Функциональный
	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет скудные представление о факторах вреда и пользы для здоровья, о пользе закаливания, о необходимости соблюдения правил гигиены, утренней гимнастики и физических упражнений. • Может назвать некоторые ситуативные признаки болезни и средства лечения, опираясь на свой личный опыт. 	Стартовый

Физическая культура.

Общие задачи:

- **Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации);** организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативу детей в двигательной деятельности,
- **Формирование совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств;** формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- **Развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:** формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР

- развивать общую и мелкую моторику;
- способствовать становлению произвольности (самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
- формировать скоростные, эргические (связанные с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности) и вариативные качества, связанные с развитием двигательных способностей;
- формировать когнитивно-интеллектуальный и физкультурно-деятельный компоненты физической культуры.

Подготовительная к школе группа (от 5 до 8 лет)

Задачи	Компетенции	Уровень освоения к концу года
<p>1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. • Движения хорошо координированы. • Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. • Высокие результаты при выполнении тестовых заданий. 	<p align="center">Нормативный</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость соответствуют средним показателям тестирования. • Движения достаточно координированы. 	<p align="center">Функциональный</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательные качества отстают от возрастных нормативов, сформированы недостаточно. • Демонстрирует движения слабо координированные. • Показатели тестирования низкие. 	<p align="center">Стартовый</p>
<p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно, быстро и организованно выполняет обогащение построение и перестроение во время движения. • Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения; упражнения в парах и подгруппах. • Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. • Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. • Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и 	<p align="center">Нормативный</p>

назад, с закрытыми глазами.

- Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая.
- Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.
- Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
- В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие.
- Доступен бег: через препятствия – высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).
- Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.
- Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо – влево; сериями; с продвижением вперед; перепрыгиванием линии, веревки боком и др..
- Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170–180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см).
- Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой.
- Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- Прыжки через большой обруч, как через скакалку.
- Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами.
- Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами.
- В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд.

	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». • Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры. • Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. • Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. • Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. • Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. • Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. • Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. • В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. • Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. • Катание на самокате: отталкивание одной ногой. • Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. • Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. • Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняет не все двигательные действия в соответствии с возрастными нормами. • В технике основных движений допускает отдельные ошибки. • Освоение техники новых движений требует продолжительного времени. • Показатели диагностики основных движений приближены к норме. • Использует основные движения в самостоятельной деятельности, однако только те, которые удаются лучше. • Может сочетать основные движения и интегрирует их с разными видами и формами детской деятельности. • Придумывает варианты некоторых, легких и хорошо знакомых упражнений. Не всегда сохраняет правильное положение тела. • Движения недостаточно ритмичны, неуверенно ориентируется в пространстве, затрудняется в построениях и перестроениях. • Равновесие сохраняет стоя и в движении с открытыми глазами. 	Функциональный

	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения спортивных упражнений освоена не полностью. • Элементы спортивных игр выполняет недостаточно качественно, участвует в играх, показывает средние результаты. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень выполнения двигательных действий ниже возрастных нормативов. • Не контролирует выполнение движений, технику движений усваивает с трудом, допускает много ошибок. • Плохо ориентируется в пространстве. • Мало использует основные движения в самостоятельной деятельности, движения однообразные и скованные, или наоборот, суетливые, импульсивные. • Не всегда сохраняет правильное положение тела при выполнении упражнений на равновесие даже с открытыми глазами. • Техника выполнения спортивных упражнений и элементы спортивных игр не освоены. • Имеет низкие показатели диагностики основных движений. 	Стартовый
3.Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	<ul style="list-style-type: none"> • Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. • Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. • Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. • Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. • Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные так и сверстников. • Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. • Сопереживает спортивные успехи и поражения. • Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. • Развита интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. • Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. • Объем «ДА» на высоком уровне. 	Нормативный
	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдается избирательное отношение к двигательной деятельности. • Может двигаться самостоятельно и с другими детьми в физических упражнениях и спортивных играх. 	Функциональный

	<ul style="list-style-type: none"> • Осваивает спортивные упражнения и участвует в соревнованиях, но не физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. • Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. • Объем «ДА» на среднем уровне. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Потребность в двигательной деятельности не проявляется, участвует в ней по необходимости. • Избегает предложения детей участвовать в подвижных играх, не проявляет инициативу, редко интересуется общими результатами. • С затруднениями выполняет спортивные упражнения, не участвует в соревнованиях. • Помогает в подготовке и уборке физкультурного инвентаря. • Не проявляет интереса к физической культуре. • Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. • Объем «ДА» на низком уровне. 	Стартовый

2.2. Коррекционно-развивающая работа в образовательной области «Физическое развитие».

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития, формирование у них полноценных двигательных навыков и физических качеств. Применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей. Важно обеспечить медицинский контроль и профилактику заболеваемости.

Программа коррекционной работы включается во все разделы данной образовательной области, при этом дополнительно реализуются следующие задачи:

- *коррекция недостатков и развитие ручной моторики*: нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук; развитие техники тонких движений;
- *коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики*;
- *коррекция недостатков и развитие психомоторных функций*: пространственной организации движений; моторной памяти; слухо - зрительно-моторной и реципрокной координации движений; произвольной регуляции движений.

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании — для ног, рук, туловища); • систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; • осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность; • проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации; • проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату...; захват ступнями, пальцами ног предметов); • учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и

	<p>тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);</p> <ul style="list-style-type: none"> • внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.); • контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.); • осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей; • включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; • объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого); • учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит; • развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; • проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; • побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья; • привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ
<p>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> • создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); • использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе; • учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность

	<p>пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.); • способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений; • совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости; • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений; • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия; • учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); • закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; • закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; • учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча; • продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; • учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; • включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников; • совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп; • стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); • формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств; • стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; • развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения),
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют)
<p>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики</p>	<ul style="list-style-type: none"> • дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса; • развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук. • развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке; • тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания); • развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы; • применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении; • развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий; • развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов; • развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением; • формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце; • развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания; • учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям; • развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы; • учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют); • развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.); • учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию; • учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.). <p><i>Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать базовые графические умения: проводить простые линии – дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадах в крупную клетку с опорой на точки; • развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить

	<p>непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала; • развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу; • развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов; • учить детей заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях; • развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета
<p>Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений; • вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции; • формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики; • развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии; • формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот; • развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко – плотно сомкнули веки, обида – надули щеки...)
<p>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы</p>	<p><i>Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо-зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку); • способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий; • при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия); • развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность; • развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации; • формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.; • развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений; • развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки

	<p>одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</p> <ul style="list-style-type: none">• учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;• формировать у детей устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;• закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений;• подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом;• предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют);• учить детей отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом
--	--

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности.

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ЗПР используются различные его формы, учитывающие особенности развития детей.

Формы образовательной деятельности			
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
ОД	ОД в ходе режимных моментов		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические; - сюжетно-ролевые; - тематические; - музыкально-ритмические; - интегрированные; - игровые (на основе подвижных игр); - познавательные (фольклор, Олимпийское движение, и др.); Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей гимнастики: - игровые; - сюжетно-игровые; - сюжетно-ролевые. Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов; - сюжетные; - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения. - Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая; - игровая; - музыкально-ритмическая; - полоса препятствий; - имитационные движения. - Физкультминутки. - Динамические паузы. - Подвижные игры. - Игровые упражнения. - Игровые ситуации. - Проблемные ситуации. - Имитационные движения. Физкультурные праздники и досуги. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная; - коррекционная; - коррекционные дорожки здоровья. Упражнения: - корригирующие; - классические; - коррекционные. 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры; - подвижные игры; - игровые упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование - Консультации. - Беседы. - Совместные игры. - Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках.

Методы физического развития

<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ. оборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора) 	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция 	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме
--	---	---

Средства реализации Программы

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

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- сформировать у детей потребность вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

<p align="center">Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
<p align="center">Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p align="center">Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

2.5. Развёрнутое календарно-перспективное планирование организованной образовательной деятельности.

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л. И. Пензулаева.

СЕНТЯБРЬ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«День знаний»	«Осень»		
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
ОРУ Основные виды движений	Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча	С флажками 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) 3. Лазанье под шнур, не	С малым мячом 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и	С гимнастической палкой 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и

	<p>друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>*1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>3. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p>	<p>касаясь руками пола и не задевая его.</p> <p>*1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6-8 м.</p> <p>2. Упражнения в переброске мяча стоя в шеренгах.</p> <p>3. Упражнение в ползании – «крокодил».</p>	<p>удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>*1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.</p>	<p>пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>*1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть край обода.</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p>
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись».
Заключительная часть	Ходьба в медленном темпе в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ

		ОКТЯБРЬ			
№ п/п		1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	Задачи	«Мой город, моя страна, моя планета»		«День народного единства»	
		Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления; бег с	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора

ОРУ	Перестроение в три колонны. Без предметов	перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий. С обручем	колен; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. На гимнастических скамейках	смена темпа движения. Бег враспынную. Перестроение в три колонны. С мячом
Основные виды движений	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>*1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа, и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей, друг другу парами, стоя в шеренгах.</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении.</p> <p>*1. Прыжки с высоты 40 см, с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>*1. Ведение мяча между предметами.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>*1. «Проползи не урони», ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>
Подвижные игры Заключительная часть	«Перелет птиц». Ходьба в колонне по одному.	«Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Эхо».	«Удочка». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	«Удочка». Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«День народного единства»		«Новый год»	
Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную; построение в три колонны.
ОРУ Основные виды движений	<p style="text-align: center;">Без предметов</p> 1. Равновесие - ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». *1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь	<p style="text-align: center;">С короткой скакалкой</p> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). *1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Передача мяча в шеренгах.	<p style="text-align: center;">С кубиками</p> 1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие – ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. *1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении, затем подняться, потянуться вверх, руки прямые,	<p style="text-align: center;">Без предметов</p> 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

	вперед вдоль каната. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.		хлопнуть в ладоши над головой. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	*1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба на носок по уменьшенной площади опоры. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
Подвижные игры	«Догони свою пару».	«Фигуры»	«Перелет птиц».	«Фигуры»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.

		ДЕКАБРЬ			
№ п/п		1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	Задачи	«Новый год»			
	Вводная часть	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба и бег с различными положениями рук, бег врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу

ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>*1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, внести руки вперед, подняться и пройти дальше.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p>	<p>ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>*1. Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».</p>	<p>врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. хват рук с боков.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>*1. Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p>	<p>по кругу. Ходьба и бег по кругу</p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>*1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p>
Подвижные игры Заключительная часть	<p>«Хитрая лиса».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Салки с ленточкой».</p> <p>Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	<p>«Два мороза».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Хитрая лиса».</p> <p>Игра малой подвижности «Эхо».</p>

		ЯНВАРЬ			
№ п/п Этапы занятия	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)	
	«Зима»				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу инструктора в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу инструктора ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	
ОРУ	С гимнастической палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой	
Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии	1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. * 1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. * 1. Переброска мячей друг другу. 2. Ползание на ладонях и	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. * 1. Ползание на четвереньках между	

Подвижные игры Заключительная часть	(дистанция 10 м). *1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.		коленях в прямом направлении. 3. Равновесие – ходьба на носках, между предметами.	предметами, разложенными по двум сторонам зала. 2. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
	«День и ночь»	«Совушка».	«Удочка»	«Два мороза»
	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.

ФЕВРАЛЬ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«День защитника Отечества»			«Международный женский день»
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки на	Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора (частые удары в бубен) ходьба широким	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному,

	и ров».	пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	на сигнал инструктора «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
ОРУ	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	С мячом (большой диаметр)
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>*1. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге.</p> <p>3. Игровое упражнение «Передай мяч».</p>	<p>1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>* 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо.</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи.</p> <p>* 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p>3. Метание мешочков в</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>* 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p>

			горизонтальную цель правой и левой рукой.	
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Жмурки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

		МАРТ			
Этапы занятия	№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
		«Международный женский день»	«Народная культура и традиции»		
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.
ОРУ		С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие – ходьба по	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой

	<p>скамейки.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах передвигаясь вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>*1. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша.</p> <p>3. Эстафета с мячом.</p>	<p>отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>* 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам.</p> <p>2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «помедвежь».</p>	<p>гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>* 1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p>ноге между предметами.</p> <p>* 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур.</p> <p>2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>«Ключи»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Затейники»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Волк во рву»</p> <p>Ходьба в колонне по одному за волком.</p>	<p>«Совушка»</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

АПРЕЛЬ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«Весна»		«День победы»	
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	Игровое задание «По местам».
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках.
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>* 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в нарах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».</p> <p>* 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p> <p>3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>* 1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>* 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу в парах.</p> <p>3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>

Подвижные игры	2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах. «Хитрая лиса»	«Мышеловка»	опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно. «Затейники»	«Салки с ленточкой»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«День победы»	«До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»		
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу инструктора; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал

				«Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.
ОРУ Основные виды движений	С обручем 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. * 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).	С мячом (большой диаметр) 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. * 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	Без предметов 1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). * 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	С гимнастической палкой 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. * 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
Подвижные игры Заключительная часть	«Совушка» Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	«Горелки» Игра малой подвижности «Летает — не летает».	«Воробьи и кошка» Ходьба в колонне по одному.	«Охотники и утки». Игра малой подвижности «Летает — не летает».

3. Организационный раздел Программы.

3.1. Паспорт физкультурного зала.

№	Наименование	Количество
1	Бассейн 1012650011	1
2	Переكاتи поле 1012650015 (12)	2
3	Парашют 1012650013	1
4	Подиум 1012650014	1
5	Качалка Кит 1012650016 (17,18)	3
6	Шведская стенка 1012650032 (36)	2
7	Спорткомплекс Высота	1
8	Мяч 200мм	5
9	Мяч баскетбольный №3	26
10	Мяч баскетбольный №5	4
11	Щит для метания	2
12	Мяч гимнастический 75см	6
13	Мяч гимнастический 46 см	4
14	Мяч массажный	6
15	Мяч набивной д.25	20
16	Мяч Чебоксары 100 мм	2
17	Мяч Чебоксары 150 мм	3
18	Мяч Чебоксары 200 мм	3
19	Обруч алюминиевый д.100	2
20	Обруч гимнастический	26
21	Скакалка	9
22	Скамейка	8
23	Турник настенный красн./черн.	1
24	Шарики д.8 см 50 шт. в сетке	1
25	Шары для бассейна	1072
26	Батут	1
27	Змейка-шагайка	1
28	Коврик декоративный	18
29	Конус	1
30	Кольца гимнастические	1
31	Кольцо баскетбольное	3
33	Фишки	30
34	Дорожка Зигзаг	1
35	Корзина для игрушек баскетбольная	1
36	Мат гимнастический	2
37	Матрац-зебра	1

3.2. Обеспечение методическими материалами.

Перечень методических пособий.

Автор	Наименование
Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 112 с.
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2015 г. - 128 с.
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2015 г. - 48 с.
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2016 г. - 144 с.
Харченко Т.Е.	Спортивные праздники в детском саду. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 128 с. (Будь здоров дошкольник!).
Давыдов В.Ю., Шамардин А.И, Сентябрьев Н.Н., Лущик И.В., Краснова Г.О.	Методика проведения скрининг – тестов и организация методико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников. Учебно – методическое пособие. – Волгоград.: ВГАФК, 2001. – 112 с.

3.3. Расписание образовательной деятельности.

Дни недели № группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подготовительная к школе группа (ЗПР) №9	-	15.10-15.35	-	15.10-15.35	-

**3.4. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре
Корсаковой А.В. на 2023 – 2024 учебный год.**

Дни недели	Время	Продолжительность	Вид деятельности
Понедельник	8:00-9:00	1 час.	Утренняя гимнастика.
	9:00-9:15	15 мин.	Образовательная деятельность во второй младшей группе №3.
	9.30-9.50	20 мин	Образовательная деятельность в средней группе №8.
	10.00-10.30	30 мин.	Работа с документацией
	10.50-11.20	30 мин.	Образовательная деятельность с подготовительной группой (ОНР) №6.
	11.30 – 12.00	30 мин	Индивидуальная работа
	12.00-13.00	1 час	Ремонт и обновление атрибутов и оборудования.
	13:00-14:00	1 час	Работа с документацией.
	15:10-15:40	30 мин.	Образовательная деятельность в подготовительной группе №5.
	15.50-16.30	40 мин	Работа с родителями.
Вторник	8:00-9:00	1 час.	Утренняя гимнастика.
	9:00-9:10	10 мин.	Образовательная деятельность в первой младшей группе №1.
	9:25-9:40	15 мин.	Образовательная деятельность во второй младшей группе №2.
	9:50-10:15	25 мин.	Образовательная деятельность в старшей группе №11.
	10:25-10:45	20 мин.	Образовательная деятельность в разновозрастной группе (особый ребенок) №12.
	10:50-11:20	30 мин.	Индивидуальная работа с детьми.
	11:20-12:50	1 час 30 мин	Работа с документацией.
	12:50-14:00	1 час 10 мин	Работа с воспитателями.
	15:10-15:35	25 мин.	Образовательная деятельность в старшей группе (ОНР) №4, (ЗПР) №9.
	15.40-16.05	25 мин.	Образовательная деятельность в старшей группе №7.
	16.05-16.30	25 мин.	Уборка атрибутов и оборудования.
	Среда	8:00-9:00	1 час.
9:00-9:15		15 мин.	Образовательная деятельность во второй младшей группе №3.
9.30-9.50		20 мин	Образовательная деятельность в средней группе №8.
10:00-10:20		20 мин.	Работа с методической литературой

	10:50-11:20	30 мин.	Образовательная деятельность в подготовительной группе (ОНР) №6.
	11.30 – 12.00	30 мин	Индивидуальная работа
	12.00-13.00	1 час	Ремонт и обновление атрибутов и оборудования.
	13:00-14:00	1 час	Работа с документацией.
	15:10-15:40	30 мин.	Образовательная деятельность в подготовительной группе №10.
	15.45-16.15	30 мин	Образовательная деятельность в подготовительной группе №5.
	16.15-16.30	15 мин	Уборка атрибутов и оборудования.
Четверг	8:00-9:00	1 час.	Утренняя гимнастика.
	9:00-9:10	10 мин.	Образовательная деятельность в первой младшей группе №1.
	9:50-10:15	25 мин.	Образовательная деятельность в старшей группе №7.
	10:20-10:40	20 мин.	Образовательная деятельность в разновозрастной группе (особый ребенок) №12.
	10:50-11:15	25 мин	Образовательная деятельность в старшей группе №11.
	11:20-11:50	30 мин	Индивидуальная работа с детьми.
	11:50-13:00	1 час 10 мин.	Работа с документацией.
	13:00-14:00	1 час	Работа с воспитателями.
	15:10-15:35	25 мин.	Образовательная деятельность в старшей группе (ОНР) №4, (ЗПР) №9.
	15:40-16:30	50 мин.	Работа с родителями.
Пятница	8:00-9:00	1 час	Утренняя гимнастика.
	9:00-9:30	30 мин.	Индивидуальная работа с детьми.
	9.30-10.00	30 мин.	Образовательная деятельность в подготовительной группе №10.
	10:00-11:30	1 час 30 мин.	Работа с документацией
	10:30-11:30	1 час.	Ремонт и обновление атрибутов и оборудования.
	12:30-13:00	1 час.	Планирование физкультурных занятий, досугов.
	13:00-14:00	1 час.	Работа с воспитателями.
	15:00-16:00	1 час	Работа с методической литературой.
	16:00-16:30	30 мин	Работа с родителями.

Структура организации двигательного режима.

Формы организации	Старшая группа
Утренняя гимнастика	8-10 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10-15 мин
Динамический час на прогулке	25-30 мин
Физкультурные занятия	25 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.

Формы работы	Время проведения
<i>Медико-профилактические технологии</i>	
Мониторинг здоровья дошкольников	Два раза в год (сентябрь, май)
Соблюдение требований САНПИНа	Ежедневно, в течение года
Организация профилактических мероприятий в детском саду	В течение года
Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ	Ежедневно, в течение года
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в музыкальном зале, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном зале, в группе. Все возрастные группы.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.
Воздушное закаливание	Ежедневно после сна. Все возрастные группы.
Обширное умывание	Ежедневно после сна. Все возрастные группы.
Пальчиковая гимнастика	С подгруппой и всей группой ежедневно.
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно. На физкультурном занятии.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы.
ОФП (общая физическая подготовка)	Один раз в неделю в физкультурном зале, подгруппа детей. Старший дошкольный возраст.
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке.
Профилактика плоскостопия	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Формирование правильной осанки	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы.
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>	
Занятия по здоровому образу жизни, «Уроки здоровья»	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию.
<i>Здоровьесберегающие образовательные технологии</i>	
Технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников	Ежедневно, в течение года.

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое имеется в дошкольной организации, соблюдая требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала:

- содержательно-насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически привлекательная.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала безопасно, здоровьесберегающее, эстетически привлекательнее и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный развивающий эффект.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования.

Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

