

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

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

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 280 от 01.09.
2023 г.



Е.В. Карпова

Рабочая программа
по реализации Адаптированной образовательной программы
дошкольного образования МОУ детского сада №341
для детей со сложным дефектом
(тяжелыми и множественными нарушениями развития)
«Особый ребенок» 4-8 лет.
Образовательная область
«Физическое развитие»
на 2023-2024 гг.

Составитель:
Инструктор по
физической культуре
Корсакова Анастасия
Вадимовна

Содержание

1.Целевой раздел Программы	3
1.1.Пояснительная работа	3
1.1.1.Цели и задачи Программы.....	5
1.1.2.Принципы и подходы к разработке Программы	6
1.1.3.Психифизические особенности развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом.....	6
1.2.Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	8
1.3.Планируемые результаты освоения Программы.....	8
1.3.1.Целевые ориентиры	11
1.3.2.Система оценки результатов освоения Программы.....	11
2.Содержательный раздел	12
2.1.Описание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста со сложным дефектом развития 5-8 лет.....	12
2.2.Коррекционно-развивающая работа в образовательной области «Физическое развитие»	17
2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом Возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	23
2.4.Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	25
2.5.Развернутое календарно-перспективное планирование организованной деятельности	27
3.Организационный раздел Программы	45
3.1.Паспорт физкультурного зала	45
3.2.Обеспечение методическими материалами	46
3.3.Расписание образовательной деятельности	47
3.4.Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	48
3.5.Физкультурно-оздоровительная работа	51
3.6.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	52
Приложение.	
1.Мониторинг.	

1. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей со сложным дефектом (тяжелыми и множественными нарушениями развития) «Особый ребенок» 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.

- с адаптированной образовательной программой для детей со сложным дефектом (тяжелыми и множественными нарушениями развития) «Особый ребенок» муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда».

Программа адаптирована для работы с детьми со сложным дефектом, учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей со сложным дефектом в возрасте от 4 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»

- Основная общеобразовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №341 Дзержинского района Волгограда»

Программа адаптирована для работы с детьми разного возраста 4-8 лет.

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.

Цель Программы является коррекция и укрепления физического развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом развития.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

- 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:

- 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 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 возрастов), 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. Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом.

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми со сложным дефектом, имеющих сочетание двух и более недостатков в развитии. Дети могут иметь выраженное сочетание интеллектуальной недостаточности с нарушением опорно-двигательного аппарата, со следующими возможными диагнозами:

тяжелые и легкие формы ДЦП, множественные контрактуры, сочетание и нарушение слуха и зрения, эпилепсия, Синдром Дауна а так же другие генетические заболевания и РАД. Дети со сложной структурой дефекта так же имеют необратимые нарушения познавательной, психофизической, а также эмоционально- волевой и поведенческой сферой.

Выраженная интеллектуальная недостаточность у данной категории детей определяется не как болезнь, а состояние психического недоразвития, характеризующая многообразными признаками, как в клинической картине (вследствие органического поражения ЦНС), так и психологическими комплексными проявлениями физических, психологических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

При работе с данной категорией детей следует учитывать множество привходящих качеств: тяжесть, глубину, время повреждения головного мозга, а так же резервы организма, их сохранение функций, в сочетании с комплексом средовых условий, культурных педагогических форм семьи и ближайшего окружения, в котором живет и развивается ребенок.

При условии раннего включения в процесс систематической коррекционно-воспитательной работы ребенок может достичь оптимального для него уровня физического развития.

Физическое развитие детей имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающимися ровесниками. Движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Дети не могут ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладеть такими основными движениями как бегом и прыжками. Наряду с этим отмечается недоразвитие ручной моторики: не устанавливается ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук. Дети со сложным дефектом захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Таким образом, в психофизическом статусе у ребенка с со сложным дефектом развития отмечается: несформированность эмоционального общения со взрослым, жесто-мимических и речевых средств коммуникации; отсутствие хватания предметов и неудержимого стремления познать окружающий мир; несформированность зрительно-двигательной координации.

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 4-8 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.

Показатели физического развития к концу первого года обучения

Дети должны **научиться:**

- смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит; тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу, ориентируясь на опору - стену, веревку, ленту, палку;
- выполнять движения и действия по подражанию взрослому;
- бросать мяч в мишень;
- ходить стайкой за воспитателем;
- ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- ходить по «дорожке» и «следам»;
- спрыгивать с доски;
- ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске;
- проползать под веревкой;
- проползать под скамейкой;
- переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- не бояться воды, спокойно в нее входить и окунаться.

Показатели физического развития к концу второго года обучения

Дети должны **научиться:**

- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч в цель двумя руками;
- ловить мяч среднего размера;
- ходить друг за другом;
- вставать в ряд, строиться в шеренгу, вставать колонной по одному;
- вслед за воспитателем;
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию);
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезать через скамейку;
- проползать под скамейкой;
- удерживаться на перекладине (10 с);
- выполнять некоторые речевые инструкции взрослого;
- выполнять разминку у бассейна;
- пользоваться пенопластовой доской для плавания.

Показатели развития к концу третьего года обучения

Дети должны **научиться:**

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- переползать через скамейки, проползать в ворота, различные конструкции;

- удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
- бегать змейкой;
- прыгать «лягушкой»;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);
- ездить на трехколесном велосипеде;
- держаться на воде самостоятельно, выполнять по просьбе взрослого некоторые упражнения (подпрыгивать, бросать мяч).

Показатели развития к концу четвертого года обучения

Дети должны **научиться**:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 м;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезть на соседний пролет стенки;
- ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- выполнять и знать комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений к плаванию;
- держаться на воде;
- выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

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:

- владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- показывать расположение в теле позвоночника и сердца;
- выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
- перечислять по просьбе взрослого полезные для здоровья человека продукты;
- иметь элементарные представления о роли солнечного света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
- выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения глаз;
- использовать приемы самомассажа пальцев рук, кистей и стоп эластичным кольцом, эластичной пружинистой палочкой (су-джок);
- перечислять правила безопасного поведения в доме и на улице;
- иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

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 со сложным дефектом развития 4-8 лет.

Образовательная область «Физическое развитие».

Третий этап является завершающим в реализации задач образовательной области в дошкольном учреждении, а именно: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основной формой коррекционно-развивающей работы на третьем этапе обучения также являются специальные занятия по физической культуре. Кроме этого используются активно такие формы работы как: лечебная физкультура и массаж, коррекционная гимнастика, утренняя зарядка, подвижные игры, спортивные досуги, праздники и развлечения. Спортивные праздники проводятся с детьми в физкультурном зале, на улице в соответствии с погодными и сезонными особенностями. К их проведению привлекаются родители.

Занятия проводятся по подгруппам и индивидуально в утреннее и вечернее время инструктором адаптивной физической культуры (с музыкальным сопровождением в записи или с участием музыкального руководителя) два-три раза в неделю. Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуализированы и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года и т.п.

Занятия по физическому воспитанию на третьем этапе обучения тесно связаны с работой по развитию музыкально-ритмических движений, с сюжетно-ролевыми, подвижными, театрализованными играми, с формированием элементарных математических представлений, с формированием представлений о себе и окружающем мире, а также с трудовым и эстетическим воспитанием детей дошкольного возраста с интеллектуальной недостаточностью.

Большое значение для решения задач развития и совершенствования способов двигательной активности детей имеет ее ежедневная организация во время прогулки, в процессе которой необходимо выделить 10-15 минут на проведение подвижных игр с различной степенью психофизической нагрузки (игр с ходьбой, бегом, прыжками, перестроениями, мячами и др.). На этом этапе целесообразно создавать детям на прогулке условия для проведения самостоятельных подвижных игр в небольших группах (по 3-4 человека).

Педагогический замысел:

- продолжать поощрять и поддерживать самостоятельную двигательную активность детей;
- продолжать формировать у детей произвольные движения головой, туловищем, руками, ногами;
- совершенствовать умение детей воспроизводить по подражанию взрослому и по графическому образцу различные движения кистями и пальцами рук;
- формировать у детей умение выполнять движения с опорой на рисунок, содержащий символические изображения направления движения (стрелки-векторы);
- развивать у детей чувство ритма: передавать в движении ритм чередования $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$;

- развивать у детей умение ходить, ползать, бегать в заданном темпе, замедлять и ускорять движение по словесной команде и под соответствующую музыку;
- совершенствовать у детей зрительный контроль движений (перед зеркалом);
- развивать у детей координацию движений (рук и ног, обеих рук, обеих ног, рук и головы и т. п.);
- закреплять у детей умение выполнять серии движений под музыку;
- совершенствовать физические качества детей (скоростные, силовые, гибкость, выносливость) в процессе выполнения разнообразных движений;
- развивать двигательную память детей: выполнять движения после короткой (5-10 с) и длительной (час, день, неделя) отсрочки во времени;
- закреплять у детей умение сопровождать ритмические движения проговариванием коротких стихов, потешек;
- совершенствовать выразительность в движениях детей: понимать и выражать в движении радость, удивление, огорчение, порицание, поощрение; выполнять эти движения под музыку (подражать движениям лягушки, цапли, страуса, бабочки, совы, собачки и т.д.);
- формировать у детей умение воспринимать и воспроизводить движения по рисунку (с использованием режиссерской куклы или модели человеческой фигуры);
- развивать у детей умение выполнять простые пантомимические движения (по образцу и словесной инструкции);
- закреплять пространственные представления и ориентировки детей;
- развивать у детей умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать друг другу помощь, используя вербальные и невербальные средства коммуникации;
- закреплять у детей понимание необходимости и умение соблюдать правила в подвижных играх и игровых упражнениях;
- развивать речевую активность детей, закрепляя названия действий, движений, пространственных отношений, характеристик объектов и т. п.

Основное содержание

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба на месте, друг за другом в колонне, враспынную по залу, по сигналу воспитателя возвращаясь на свое место.

Ходьба по извилистой линии между игрушками.

Ходьба по залу в колонне по одному, на сигнал «дождик-дождик» ходьба широким шагом с высоким подниманием коленей, на сигнал «солнышко» - обычная ходьба.

Ходьба с изменением направления по сигналу (слово, удар в бубен, окончание музыкального звучания).

Ходьба по сигналу с переходом на бег и обратно.

Ходьба группами с поиском игрушек.

Ходьба с движениями рук, имитирующих взмахи крыльев птицы, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы (руки на поясе), по кругу на носках и на пятках, взявшись за руки.

Ходьба по всему залу (руки в стороны), на носках (руки на поясе).

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина и других материалов с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой и т. п.).

Ходьба по дорожке шириной 30–40 см.

Ходьба друг за другом с флажком в руке; ходьба друг за другом с флажками в руках по узкой дорожке (ширина 35–40 см); ходьба по дорожке (руки за головой); ходьба по площадке в рассыпную с флажками в руках; ходьба по шнуру, положенному на пол; перешагивание из обруча в обруч; ходьба между двумя начерченными на полу линиями (на расстоянии 25 см), не наступая на них; ходьба по гимнастической скамейке, переступая через мелкие предметы (кубики, строительный материал).

Хороводные игры с перемещением в разных направлениях.

Бег. Бег по кругу, бег парами (держась за руки), бег друг за другом (держась за веревку взявшись за руки), змейкой между предметами за взрослым и самостоятельно, на носках, в указанном направлении с переходом по команде от ходьбы к бегу, в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой и т. п.), по дорожке шириной 30–40 см., по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой), друг за другом вдоль каната, положенного на пол.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь, руки на поясе), с продвижением вперед (3–4 м), в длину с места (50 см), в высоту (15–20 см) с места.

Прыжки на двух ногах на месте или с передвижением (зайчики, птички), вокруг какого-либо предмета, перепрыгивание через шнур («ручеек»), запрыгивание в обруч, спрыгивание с предмета (высотой до 10–15 см).

Прыжки в длину с места. Передвижение по комнате мелкими прыжками, размахивая руками, вдвоем, взявшись за руки.

Прыжки с места в обруч, положенный на пол, через лежащую на полу палку (туда и обратно).

Прыжки на месте на обеих ногах, легко отталкиваясь от пола, поочередно на правой и левой ноге, через веревку, положенную на пол.

Спрыгивание с гимнастической скамейки с приземлением на слегка согнутые ноги.

Подпрыгивание на месте, стараясь коснуться предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 5–10 см.

Прыжки в стороны, подпрыгивание вверх, хлопая в ладоши, перепрыгивание через веревку, стараясь мягко приземлиться на слегка согнутые ноги, повернуться кругом и снова прыгнуть.

Прыжки на двух ногах вокруг стульчика (вправо и влево).

Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах (надувной гимнастический мяч, надувные игрушки: пони, зебра, Вини Пух и др.), на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др. Прыжки на надувном шаре (фитболе) (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча в обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу, прокатывание мяча через ворота, между кеглями и т.п.

Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх, бросание мяча в цель (в корзину, в сетку), вдаль, вперед.

Бросание маленького мяча правой и левой рукой; бросание мяча вверх, стараясь поймать его; бросание мяча в стенку и ловля его.

Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5–2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м):

Катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей.

Прокатывание на сенсорных (набивных) мячах, лежа на них животом.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами с поворотом кругом.

Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей, под дугой и т. п.

Ползание на четвереньках и на животе в рассыпную или парами в любом или заданном направлении, на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия, по лесенке из реек (расстояние между рейками 10 см), один конец поднят на 30 см.

Игры в сухом бассейне: закрепление умения детей ползать по шарикам.

Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической лестнице (со страховкой или минимальной поддержкой).

Построения и перестроения. Построение парами, в колонну друг за другом.

Повороты. Повороты, переступая на месте по указательному жесту, словесной инструкции взрослого и самостоятельно. Вращение на месте в разные стороны в положении стоя и сидя на полу («Волчок»).

Спортивные упражнения. Игры и упражнения кольцами: бросать кольцо воспитателю; подбрасывать кольцо одной рукой, ловить кольцо двумя руками.

Игры и упражнения с мешочками с песком (горохом, крупой): бросать вдаль, в цель (в корзину, обруч и т. п.), находящуюся на полу на некотором расстоянии.

Игры и упражнения на гимнастической стенке: залезать на высоту до 1 м и спускаться с помощью взрослого; влезать по гимнастической стенке до середины, соотнося движения рук и ног.

Игры и упражнения на батуте.

Игры и упражнения общеразвивающего и корригирующего характера для разных мышечных групп (мышц шеи и плечевого пояса, груди, спины, рук, ног, дыхательной мускулатуры).

Игры и упражнения на детской горке. Катание на трехколесном велосипеде. Катание на санках.

Подвижные игры. Игры и упражнения на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости (с изменением скорости выполнения движений, с предметами, с преодолением сопротивления).

Примерный перечень игр:

- с ходьбой: «Золотые ворота», «Каравай», «Ветерок», «Подарки», «У ребят», «Стоп», «Колпачок и палочка»;

- с бегом: «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто медленнее?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Пузырь», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»;

- с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Зайцы и волк», «Лисы в курятнике», «Зайка серый умывается»;

- с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «Пролезь в воротца», «Не

наступи на линию», «Будь осторожен», «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»;

- *с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек?», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс»;

- *на ориентировку в пространстве:* «Угадай, кто кричит», «Что спрятано?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?»;

- *с движениями и пением:* «Поезд», «Зайка», «Флажок» и др.;

- *на развитие воображаемых движений:* «Под дождиком», «Капельки», «Разные ветры», «Дождь идет», «Падающие листья», «Солнце и луна», «Солнце в разное время года», «Ветер, ветер...», «Солнечные зайчики» и т. п.;

- *с использованием полифункционального игрового оборудования:* «Купание в сухом бассейне», «Бросайка», «Пройди по змейке» «Пройди по коврику “Топ-топ”», «Пройди по коврику со следочками», игры с набором «Кузнечик», игры с модулями «Забава», «Горка», «Островок» и т. п.

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

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей со сложным дефектом 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

	<p>поверхности — песку, мату...; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их); • 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

	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; • 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 соотносить 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);
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • 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), • 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

	<p>зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный - хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа; • 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);

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; • 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 со сложным дефектом 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:

- повышение педагогической компетентности у родителей (законных представителей);
- формирование потребности у родителей (законных представителей) в содержательном общении со своим ребенком;
- обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям воспитания и обучения обучающихся; создание в семье адекватных условий воспитания обучающихся.

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; 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
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 	<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.

	потребности детей в физической активности.	
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<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.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<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. 	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.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<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 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

2.5. Развёрнутое календарно-перспективное планирование организованной образовательной деятельности.

«Физкультурные занятия в детском саду» Л. И. Пензулаева.

СЕНТЯБРЬ					
Этапы занятия	№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
		«День знаний»	«Осень»		
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Вводная часть		Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Перестроение в три колонны.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Воробышки!».
ОРУ		Без предметов	С флажками	С мячом	С малыми обручами
Основные виды движений		1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя . 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругов вправо и влево. *1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах,	1. Прыжки «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). *1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета» (4-5 прыжков).	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. *1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. *1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики.

	продвигаясь вперед до кубика.	2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).	между кубиками.	2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты».	«Огуречик, огуречик ... ».	«У медведя во бору».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Игра малой подвижности «Где постучали?».

ОКТАБРЬ				
№ п/п Этапы занятия	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
	«Я в мире человек»			«Мой город, моя страна»
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье по дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании).	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Упражнения в ходьбе и беге. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
ОРУ	С косичкой (или с коротким шнуром).	Без предметов	Без предметов	С мячом
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. *1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу. *1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние 0,25 м один от другого). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние 1	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. *1. Лазанье под дугу (4-5 дуг). 2. Прыжки на двух ногах через 4 -5 линий.	1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. *1. Лазанье под шнур (высота 40 см), с мячом в

	нее.	м один от другого).		руках. 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см).
Подвижные игры	«Кот и мыши».	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	«У медведя во бору»	«Кот и мыши».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».	И. М.П. «Угадай, кто позвал?».

НОЯБРЬ				
№ п/п Этапы занятия	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
	«Мой город, моя страна»		«Новогодний праздник»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь, не задевать друг, друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу.
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между кубиками. *1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2. Прокатывание мячей друг другу. *1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. *1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни –	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. *1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки

	через 5-6 линий. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.		« как медвежата». 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	вынести вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах до кубика.
Подвижные игры	«Салки».	«Самолеты».	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	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	«Новогодний праздник»			
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в выполнении действий по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по шнуру положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков. *1. Равновесие – ходьба по шнуру положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см). 2. Прокатывание мяча между предметами. *1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	1.Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. *1. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками из-за головы (расстояние 2 м). 2. Ползание в прямом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за головой. *1.Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине

			направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по медвежьи». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижные игры	«Лиса и куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Где спрятался заяк?».	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«Зима»			
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег враспынную.
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь, вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа, и слева. *1. Равновесие-ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах,	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу). *1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки, на двух ногах продвигаясь вперед, -	1. Отбивание мяча о пол (1 – 12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2–3 раза). *1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8—10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. * 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие – ходьба по

	перепрыгивая, через канат справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	прыжком ноги врозь, ноги вместе и т.д. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами.	четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).
Подвижные игры	«Кролики».	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ					
Этапы занятия	№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
	«День защитника отечества»				«8 марта»
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
ОРУ		Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2. Прыжки через бруски (высота 10 см). *1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. * 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2. Прокатывание мячей друг другу (Способ – стойка на	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках *1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба перешагивая через набивные мячи. *1. Ползание по гимнастической скамейке с

	2. Прыжки через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2 м).	коленях). 5. Ходьба на носках, руки на поясе в чередовании с обычной ходьбой.	(способ – от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи». 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 3. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц»
Заключительная часть	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАРТ				
№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
Этапы занятия	«8 марта»	«Знакомство с народной культурой и традициями»		
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться.
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева. *1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. *1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу (и.п. – сидя, ноги врозь).	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. *1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи». 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. *1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. 2. Ходьба по доске,

			скамейке с мешочком на голове.	лежащей на полу, на носках, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты».	«Охотник И зайцы».
Заключительная часть	И.М.П. «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

АПРЕЛЬ					
Этапы занятия	№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
	«Весна»				«День победы»
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инструктора ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
ОРУ		Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений		1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. *1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет».	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.

	<p>*1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах чрез 5-6 шнуров.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p>	<p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p>	<p>*1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>*1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>
Подвижные игры	«Пробеги тихо».	«Совушка».	«Совушка».	«Птички и кошка»
Заключительная часть	И.М.П. «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ					
Этапы занятия	№ п/п	1 неделя (1-2)	2 неделя (3-4)	3 неделя (5-6)	4 неделя (7-8)
		«День победы»	«Лето»		
Задачи		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть		Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.
ОРУ		Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений		<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см) приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.</p> <p>*1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние 50 см)</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>*1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах двумя руками из-за головы (расстояние 2 м).</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2 м правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>*1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>*1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.</p>

Подвижные игры	«Котята и щенята».	«Котята и щенята».	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».
Заключительная часть	Игра малой подвижности. «Найдем котенка»	Ходьба в колонне по одному. Игра м.п. по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

**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 метаня	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
32	Степы	9
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 3 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 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, Сентябрев 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
Разновозрастная группа №12	-	10:25-10:45	-	10:20-10:40	-

**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 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 №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.	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.
	10:00-10:20	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	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физ.минутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.

Формы работы	Время проведения
<i>Медико-профилактические технологии</i>	
Мониторинг здоровья дошкольников	Три раза в год (сентябрь, январь, май)
Соблюдение требований С.П.	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 спортивном зале, в группе, на улице.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в спортивном зале, в группе.
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.
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.

