



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23**  
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,  
тел: (343)366-81-35(34),  
e-mail: [mbdou2366@mail.ru](mailto:mbdou2366@mail.ru)

*Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
дошкольного образования муниципального  
бюджетного дошкольного учреждения  
детского сада № 23*

**СОГЛАСОВАНО:**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2023г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 23  
*С.В. Романова*  
Приказ № 251/23 - ОД от 30.08.2023г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре  
для воспитанников с ОВЗ (тяжелые нарушения речи)**

**Срок реализации – 1 год**

г. Екатеринбург, 2023

## Содержание

| № п/п                             |   | Страница |
|-----------------------------------|---|----------|
| <b>1. Целевой раздел:</b>         |   |          |
| 1.1.                              | Пояснительная записка   | 3        |
| 1.2.                              | Цель и задачи рабочей программы   | 3        |
| 1.3.                              | Принципы и подходы в организации образовательного процесса  | 4        |
| 1.4.                              | Планируемые результаты освоения рабочей программ  | 5        |
| 1.5.                              | Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей  | 11       |
| 1.6.                              | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов   | 15       |
| <b>2. Содержательный раздел:</b>  |   |          |
| 2.1.                              | Содержание образовательной деятельности по образовательной «Физическое развитие» для детей с тяжелым нарушением речи  | 18       |
| 2.2.                              | Содержание коррекционной работы по физическому воспитанию детей с тяжелым нарушением речи   | 25       |
| 2.3.                              | Особенности организации образовательного процесса (климатические, национально-культурные и др).   | 27       |
| 2.4.                              | Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | 28       |
| 2.5.                              | Интеграция образовательных областей   | 32       |
| 2.6.                              | Взаимодействие с семьей, социумом   | 33       |
| 2.7.                              | Взаимодействие с педагогами   | 33       |
| <b>3. Организационный раздел:</b> |   |          |
| 3.1.                              | Физкультурное оборудование и инвентарь  | 35       |
| 3.2.                              | Двигательный режим в МБДОУ  | 36       |
| 3.3.                              | Структура физкультурного занятия в зале   | 37       |
| 3.4.                              | Структура оздоровительного часа на свежем воздухе   | 38       |
| 3.5.                              | Традиционные праздники, мероприятия   | 39       |
| 3.6.                              | Список использованных источников  | 40       |

## **1.**

## **Целевой раздел**

### **1.1.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (тяжелым нарушением речи) разработана в соответствии с АОП МБДОУ для ребенка с ОВЗ МБДОУ - детский сад № 23 (далее – МБДОУ) и применяется в инклюзии.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению развития.

В основу деятельности по данной рабочей программе положены цели и задачи, определенные Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, среди которых ведущее место занимают вопросы, связанные с охраной жизни и здоровья детей – как физического, так и психического. Программа реализуется в тесном взаимодействии инструктора по физической культуре с другими специалистами – воспитателями, музыкальным руководителем, учителями-логопедами, педагогом-психологом. Взаимодействие специалистов осуществляется через интеграцию образовательных областей и индивидуальную работу.

В период дошкольного детства осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Организованные физкультурные занятия, свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- родителями,
- педагогами МБДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

Цель реализации Программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося 3 -7 лет с ОВЗ в группах общеразвивающей направленности (в инклюзии), индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы:

- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес детей с ОВЗ к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

### **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

Общие принципы и подходы:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество МБДОУ с семьей.

7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Специфические принципы и подходы к формированию АОП для детей с тяжелым нарушением речи:

1. Сетевое взаимодействие с организациями культуры, социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: МБДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

2. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

5. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ

к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

### ***Планируемые образовательные результаты в раннем возрасте:***

#### ***К трем годам (п. 15.2. ФОП ДО):***

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом.
- в игровых действиях ребенок отображает действия взрослых, их последовательность, взаимосвязь;
- ребенок эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ребенок владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами; проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым; рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребенок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе: различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;
- ребенок использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими;
- ребенок владеет основными гигиеническими навыками, простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и др.);
- ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения; ребенок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства; осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования.

### ***Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте:***

#### ***К четырем годам (п. 15.3.1. ФОП ДО):***

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на

сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен, спокойно играет рядом с детьми;

- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребенок включается охотно в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребенок владеет игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, разворачивает игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребенок принимает участие в несложной совместной познавательной деятельности, принимает цель и основные задачи деятельности, образец и инструкцию взрослого, стремится завершить начатое действие;

- ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего характера;

- ребенок проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию;

- ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником; здоровается и прощается с воспитателем и детьми, благодарит за обед, выражает просьбу, узнает содержание прослушанных произведений по иллюстрациям, эмоционально откликается; совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, читает короткие стихи.

#### ***К пяти годам (п. 15.3.2. ФОП ДО):***

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений,

свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребенок владеет знаниями и разными способами деятельности для решения поставленных взрослым задач, проявляет самостоятельность, умеет работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания, достигать запланированного результата;

- ребенок демонстрирует активность в общении, решает бытовые и игровые задачи посредством общения со взрослыми и сверстниками; без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребенок выполняет самостоятельно знакомые правила общения со взрослыми, внимателен к словам и оценкам взрослого, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к положительным формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние сверстника или близких, по примеру воспитателя проявляет сочувствие;

- ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению воспитателя может договориться со сверстниками, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребенок проявляет творчество в создании игровой обстановки, в театрализации; в играх наблюдается разнообразие сюжетов; проявляет самостоятельность в выборе и использовании предметов-заместителей, активно включается в ролевой диалог со сверстниками, выдвигает игровые замыслы, в играх с правилами принимает игровую задачу;

- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх; способен использовать обследовательские действия для выделения качеств и свойств предметов и материалов, рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан; самостоятелен в самообслуживании; стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребенок проявляет высокую активность и любознательность, задает много вопросов поискового характера; имеет некоторый опыт деятельности и запас представлений об окружающем мире, с помощью воспитателя активно включается в деятельность экспериментирования, в процессе совместной исследовательской деятельности активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребенок инициативен в разговоре, речевые контакты становятся более длительными и активными, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи; большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности; самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки; проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст.

***К шести годам (п. 15.3.3. ФОП ДО):***



- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение с близкими взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет любовь к родителям, уважение к воспитателям, интересуется жизнью семьи и детского сада;

- ребенок владеет приемами объединения сверстников на совместную деятельность: определять общий замысел, распределять роли, согласовывать действия, оценивать полученный результат и характер взаимоотношений, регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребенок проявляет доброжелательность в общении со сверстниками, умеет принимать общий замысел, договариваться, вносить предложения, соблюдает общие правила в игре и совместной деятельности, способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребенок испытывает интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, сочиняет разные истории, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире;

- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребенок проявляет познавательную активность в общении со взрослыми и сверстниками, делится знаниями, задает вопросы; проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется

обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра.

***Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения образования:***

***К концу дошкольного возраста (п. 15.4. ФОП ДО):***

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребенок способен к осуществлению социальной навигации и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить

со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; стремится сохранять позитивную самооценку; способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;

- ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в различных деятельности; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации;

- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных

отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребенок владеет речью как средством коммуникации, познания и творческого самовыражения; знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров; демонстрирует готовность к обучению грамоте;

- ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, проявлять эстетическое и эмоционально-нравственное отношение к окружающему миру;

- ребенок владеет художественными умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства;

- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.**

#### ***Особенности физического воспитания и развития детей средней группы***

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Основные виды движения:

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координировать движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.

2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения.

В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть-семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре-шесть раз из разных исходных положений.

Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

#### ***Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение

мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Следует уделять внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.
2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенно увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.
3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.
4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.
5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.
6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.
7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Педагог должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы***

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь-десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году

жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются педагогом с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

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

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре. Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места.
- Метание на дальность.
- Подъем туловища.
- Наклон вперед.
- Бег на выносливость.

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

**Таблица оценок физической подготовленности мальчики**

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев                  | Уровень физической подготовленности |                            |                   |                            |                         |
|--|-------------------------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------|
|  | Высокий,<br>100%<br>и выше          | Выше<br>среднего<br>85-99% | Средний<br>70-84% | Ниже<br>среднего<br>51-59% | Низкий<br>50%<br>и ниже |
|  | 5 Баллов                            | 4 балла                    | 3 балла           | 2 балла                    | 1 балл                  |
| <b>Бег на 30 м</b>                           |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4,0-4,5                                      | 8,1 и ниже                          | 8,2-8,6                    | 8,7-9,2           | 9,3-9,9                    | 10,0 и выше             |
| 4,6-4,11                                     | 7,6 и ниже                          | 7,7-8,1                    | 8,2-8,7           | 8,8-9,5                    | 9,6 и выше              |
| 5,0-5,5                                      | 6,9 и ниже                          | 7,0-7,5                    | 7,6-8,1           | 8,2-8,9                    | 9,0 и выше              |
| 5,6-5,11                                     | 6,7 и ниже                          | 6,8-7,3                    | 7,4-7,9           | 8,0-8,7                    | 8,8 и выше              |
| 6,0-6,5                                      | 6,4 и ниже                          | 6,5-6,9                    | 7,0-7,5           | 7,6-8,3                    | 8,4 и выше              |
| 6,6-6,11                                     | 6,1 и ниже                          | 6,2-6,7                    | 6,8-7,3           | 7,4-8,0                    | 8,1 и выше              |
| 7,0-7,5                                      | 5,6 и ниже                          | 5,7-6,1                    | 6,2-6,7           | 6,8-7,4                    | 7,5 и выше              |
| 7,6-7,11                                     | 5,5 и ниже                          | 5,6-6,0                    | 6,1-6,6           | 6,7-7,3                    | 7,4 и выше              |
| <b>Прыжок в длину, с места, см</b>           |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4,0-4,5                                      | 85 и выше                           | 74-84                      | 63-73             | 49-62                      | 48 и ниже               |
| 4,6-4,11                                     | 95 и выше                           | 84-94                      | 73-83             | 59-72                      | 58 и ниже               |
| 5,0-5,5                                      | 105 и выше                          | 94-104                     | 83-93             | 69-82                      | 68 и ниже               |
| 5,6-5,11                                     | 115 и выше                          | 102-114                    | 89-101            | 73-88                      | 72 и ниже               |
| 6,0-6,5                                      | 122 и выше                          | 109-121                    | 96-108            | 80-95                      | 79 и ниже               |
| 6,6-6,11                                     | 128 и выше                          | 115-127                    | 102-114           | 86-101                     | 85 и ниже               |
| 7,0-7,5                                      | 130 и выше                          | 117-127-                   | 104-116           | 88-103                     | 87 и ниже               |
| 7,6-7,11                                     | 140 и выше                          | 139-129                    | 114-126           | 98-113                     | 97 и ниже               |
| <b>Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)</b> |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4,0-4,5                                      | 12 и выше                           | 11                         | 9-10              | 6-8                        | 5 и ниже                |
| 4,6-4,11                                     | 13 и выше                           | 11-12                      | 9-10              | 6-8                        | 5 и ниже                |
| 5,0-5,5                                      | 13 и выше                           | 12                         | 10-11             | 7-9                        | 6 и ниже                |
| 5,6-5,11                                     | 14 и выше                           | 12-13                      | 10-11             | 7-9                        | 6 и ниже                |
| 6,0-6,5                                      | 15 и выше                           | 13-14                      | 11-12             | 8-10                       | 7 и ниже                |
| 6,6-6,11                                     | 15 и выше                           | 14                         | 12-13             | 9-11                       | 8 и ниже                |
| 7,0-7,5                                      | 16 и выше                           | 14-15                      | 12-13             | 9-11                       | 8 и ниже                |
| 7,6-7,11                                     | 17 и выше                           | 16                         | 14-15             | 10--13                     | 9 и ниже                |
| <b>Метание на дальность, см</b>              |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4,0-4,9                                      | 180 и выше                          | 179-145                    | 145-110           | 110-99                     | ниже 98                 |
| 5,0-5,9                                      | 230 и выше                          | 229-180                    | 179-109           | 110-142                    | ниже 142                |
| 6,0-6,9                                      | 280 и выше                          | 279-260                    | 259-226           | 225-200                    | ниже 200                |



| Наклоны туловища вперед |        |   |     |   |        |
|-------------------------|--------|---|-----|---|--------|
| 4,0-4,9                 | выше 4 | 4 | 3   | 2 | ниже 2 |
| 5,0-5,9                 | выше 6 | 5 | 4   | 3 | ниже 3 |
| 6,0-6,9                 | выше 8 | 7 | 6-5 | 4 | ниже 4 |

*Таблица оценок физической подготовленности девочки*

| Возраст,<br>лет,<br>месяцев           | Уровень физической подготовленности |                            |                   |                            |                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------------|
|                                       | Высокий,<br>100%<br>и выше          | Выше<br>среднего<br>85-99% | Средний<br>70-84% | Ниже<br>среднего<br>51-59% | Низкий<br>50%<br>и ниже |
|                                       | 5 Баллов                            | 4 балла                    | 3 балла           | 2 балла                    | 1 балл                  |
| Бег на 30 м                           |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4.0-4.5                               | 8,3 и ниже                          | 8,4-8,8                    | 8,9-9,4           | 9,5-10,0                   | 10,2 и выше             |
| 4,6-4,11                              | 7,9 и ниже                          | 8,0-8,4                    | 8,5-9,0           | 9,2-9,8                    | 9,9 и выше              |
| 5,0-5,5                               | 7,2 и ниже                          | 7,3-7,8                    | 7,9-8,4           | 8,5-9,2                    | 9,3 и выше              |
| 5,6-5,11                              | 7,1 и ниже                          | 7,2-7,6                    | 7,7-8,2           | 8.3-9,0                    | 9,1 и выше              |
| 6,0-6,5                               | 6,8 и ниже                          | 6,9-7,3                    | 7,4-7,9           | 8,0-8,7                    | 8.8 и выше              |
| 6,6-6,11                              | 6.5 и ниже                          | 6,6-7,0                    | 7,1-7,5           | 7,6-8,3                    | 8,4 и выше              |
| 7,0-7,5                               | 6,0 и ниже                          | 6,1-6,5                    | 6,6-7,0           | 7,1-7,7                    | 7,8 и выше              |
| 7,6-7,11                              | 5,8 и ниже                          | 5,9-6,3                    | 6,4-6,7           | 6,8-7,5                    | 7,6 и выше              |
| Прыжок в длину, с места, см           |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4.0-4.5                               | 80 и выше                           | 68-79                      | 56-67             | 42-55                      | 41 и ниже               |
| 4,6-4,11                              | 90 и выше                           | 78-89                      | 66-77             | 49-65                      | 48 и ниже               |
| 5,0-5,5                               | 95 и выше                           | 84-94                      | 73-83             | 56-72                      | 55 и ниже               |
| 5,6-5,11                              | 105 и выше                          | 94-104                     | 83-93             | 69-82                      | 68 и ниже               |
| 6,0-6,5                               | 110 и выше                          | 99-109                     | 88-98             | 74-87                      | 73 и ниже               |
| 6,6-6,11                              | 120 и выше                          | 109-119                    | 98-108            | 84-97                      | 83 и ниже               |
| 7,0-7,5                               | 123 и выше                          | 111-122                    | 99-110            | 85-98                      | 84 и ниже               |
| 7,6-7,11                              | 127 и выше                          | 115-126                    | 103-114           | 88-102                     | 87 и ниже               |
| Подъем туловища в сед (раз за 30 сек) |                                     |                            |                   |                            |                         |
| 4.0-4.5                               | 11 и выше                           | 9-10                       | 7-8               | 4-6                        | 3 и ниже                |
| 4,6-4,11                              | 12 и выше                           | 10-11                      | 8-9               | 5-7                        | 4 и ниже                |
| 5,0-5,5                               | 12 и выше                           | 11                         | 9-10              | 6-8                        | 5 и ниже                |
| 5,6-5,11                              | 13 и выше                           | 11-12                      | 9-10              | 6-8                        | 5 и ниже                |
| 6,0-6,5                               | 13 и выше                           | 12                         | 10-11             | 7-9                        | 6 и ниже                |
| 6,6-6,11                              | 14 и выше                           | 12-13                      | 10-11             | 7-9                        | 6 и ниже                |
| 7,0-7,5                               | 15 и выше                           | 13-14                      | 11-12             | 8-10                       | 7 и ниже                |
| 7,6-7,11                              | 15 и выше                           | 14                         | 12-13             | 9-11                       | 8 и ниже                |

| Метание на дальность, см |            |         |         |         |          |
|--------------------------|------------|---------|---------|---------|----------|
| 4,0-4,9                  | 178 и выше | 179-145 | 145-110 | 110-99  | ниже 97  |
| 5,0-5,9                  | 200 и выше | 199-160 | 159-129 | 128-110 | ниже 110 |
| 6,0-6,9                  | 255 и выше | 254-210 | 206-169 | 160-180 | ниже 180 |
| Наклоны туловища вперед  |            |         |         |         |          |
| 4,0-4,9                  | выше 7     | 7-5     | 4       | 3       | ниже 3   |
| 5,0-5,9                  | выше 8     | 8-6     | 5       | 4       | ниже 4   |
| 6,0-6,9                  | выше 10    | 10-9    | 8-6     | 5       | ниже 5   |

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной «Физическое развитие» для детей с тяжелым нарушением речи

Описание образовательной деятельности с учетом возрастных и психофизических особенностях ребенка с ТНР. (ФАОП ДО 32.5)

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладения элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые

способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты. Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

От 5 лет до 6 лет.

#### Содержание образовательной деятельности.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; 30 перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.

Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, 31 с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

От 6 лет до 7 лет.

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча,

продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.

Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с 33 различными движениями рук, в различных построениях.

Бег. Бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнение в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой

вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр - эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья.



Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## **2.2. Содержание коррекционной работы по физическому воспитанию детей с тяжелым нарушением речи**

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов. Физическое воспитание в нашем детском саду — важная часть общей системы воспитания и обучения детей с общим недоразвитием речи. Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи. Физические упражнения способствуют укреплению силы и морального духа, развивают координацию и точность движений, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисциплинированности и собранности. Это служит предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков.

Система физического воспитания базируется на следующих принципах: необходимость учета структуры дефекта, комплексного воздействия (медико-психолого-педагогического), учет возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка, его психофизического состояния при определении объема и характера проводимых с ним занятий. За занятиями решаются как оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, представленные в программе «От рождения до школы», так и коррекция психомоторных нарушений.

Работа с детьми, имеющими тяжелое нарушение речи проходит поэтапно: Этап подражательной двигательной активности. Создаются условия для контакта педагогов с ребенком и гармонизации отношений между детьми (установление внеречевого контакта, мимические и ритмические формы взаимодействия, игры на сотрудничество, с элементами релаксации и психогимнастики). Обучение поэтапному овладению двигательными навыками (точные и пошаговые инструкции и команды, неоднократные повторения, игры с речевым и конкретным содержанием, включение проблемных ситуаций).

Обучение моделированию последовательных действий движений (работа по схемам выполнения с обязательным проговариванием действий). Закрепление основных движений в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности (режимные моменты, развлечения, экскурсии).

Проводятся занятия разного типа: интегрированные физкультурно-речевые (по лексическим темам), тематические, физкультурно-валеологические, учебно-тренировочные. Занятия насыщаются речевым материалом, включаются подвижные игры с рифмовками, хороводные игры.

Для поддержания познавательного интереса, активности и организации самостоятельной деятельности и проявления двигательного творчества на группах имеются спортивные уголки. Проходят дни здоровья, развлечения и праздники с участием родителей. Внедрение в физкультурно-оздоровительную деятельность специальных игр и упражнений коррекционной направленности позволяет гармонизировать образовательную и коррекционно-развивающую составляющие педагогического процесса, способствует оптимизации двигательного режима, снижению заболеваемости, улучшению психофизического здоровья и эмоциональной сферы.

#### Средний дошкольный возраст

В среднем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточной самостоятельностью и активностью действий в разных видах деятельности. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер; они дети хорошо различают основные виды движений, их назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети к 5-ти годам способны обсуждать результаты своих действий. У них возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желания испробовать свои силы в более сложных упражнениях. Растущее двигательное воображение детей становится одним из стимулов обогащения моторики разнообразными способами действий. В среднем дошкольном возрасте дети уже достаточно непринужденно и свободно ориентируются в коллективе сверстников во время ходьбы. Дети увлекаются ходьбой «змейкой», огибая расставленные предметы и пособия. В процессе выполнения упражнений в ходьбе друг за другом каждый ребенок желает стать ведущим. Бег у детей неравномерный, ноги слабо выносятся вперед; сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге слабое, полет низкий, скорость невысокая.

Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что делает возможным широко использовать этот вид движения в коллективных подвижных играх. В играх разной интенсивности дети упражняются в ходьбе и беге. В среднем дошкольном возрасте по-прежнему сохраняются простые виды прыжков: поскоки, спрыгивание с предмета и прыжки в длину с места. Дети упражняются в разных способах ползания, закрепляются навыки предыдущей возрастной группы. Новым движением являются ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперед. Дети упражняются по гимнастической стенке, захватывая края скамейки. Дети способны взбираться на скамейку разными способами. В этом возрасте начинается отработка техники лазания по гимнастической стенке переменным шагом. В основном дети влезают и слезают произвольным способом.

Средний возраст благоприятен для развития моторной памяти и двигательного воображения. Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте

возрастает проявление у детей самостоятельности, активности, возникают творческие поиски новых способов способность выполнения движений их комбинаций и вариантов.

Детям старшего дошкольного возраста доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Старшие дошкольники овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. У них повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоения новых способов сложно координированных действий (прыжков с разбега, действий с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т. п.). Создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: ловкости, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В то же время у детей старшего дошкольного возраста развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитие их волевых качеств.

Детям старшего дошкольного возраста свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, зависимой от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности. На седьмом году жизни движений детей становится более координированными и точными. Теперь дети формируют личностное отношение к заданию: они имеют возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием детей, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома. (Самоцветы).

### **2.3. Особенности организации образовательного процесса (климатические, национально - культурные и другие)**

Национально – культурные особенности: Этнический состав воспитанников ДОУ: русские, татары, киргизы, но основной контингент – дети из русскоязычных семей. Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется на русском языке. Основной контингент воспитанников проживает в условиях города. Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями народов Урала. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через подвижные игры народов Урала, беседы, проекты.

Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона, время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т. д. Основными чертами климата являются: холодная

зима и тёплое лето. В режим дня ежедневно включены утренняя гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, корригирующая гимнастика после сна, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

В тёплое время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- 1) холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности);
- 2) теплый период (июнь-август, для которого составляется другой режим дня).

#### **2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Формы организации, осуществляемые в образовательной деятельности

| <b>Режимные и организационные моменты</b>     | <b>Совместная деятельность с педагогом</b> | <b>Самостоятельная деятельность детей</b> | <b>Методы</b>                                       | <b>Совместная деятельность с семьей</b> |
|---|--|---|---|---|
| <b>Утренний отрезок времени:<br/>Умывание</b> | НОД (образовательная область «Физическое   | Самостоятельная двигательная              | <b>Общедидактические наглядные:</b><br>- Наглядно - | Беседа, Консультация.<br>Наглядно       |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p>Культурно-гигиенические процедуры. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Режим дня, занятия, бодрствования, прогулок. Система рационального питания. Гигиена одежды и обуви. Санитарное состояние помещений детского сада, чистота элементов предметно-развивающей среды.</p> | <p>развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»). Создание игровых ситуаций. Физические упражнения. Игровые упражнения. Подвижные игры. Спортивные упражнения. Игры с игрушками. Индивидуальная работа. Закаливающие процедуры, тренировка механизмов саморегуляции. Физкультурные занятия. Музыкальные занятия. Ритмика. Кружки, секции. Корригирующая гимнастика, ЛФК.</p> | <p>деятельность. Сюжетно-ролевые игры. Рассмотрение иллюстраций в книгах, журналах. Просмотр видеофильмов.</p> | <p>зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - Наглядно - слуховые приемы(музыка, песни); - Тактильно мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя). <b>Вербальные (словесные):</b> - Объяснения, пояснения, указания. - Подача команд, распоряжений, сигналов. - Вопросы к детям. - Образный сюжетный рассказ, беседа. - Словесная инструкция. <b>Практические:</b> Повторение движений без изменения и с изменением. - Проведение упражнений в игровой форме.</p> | <p>информационное сопровождение. Родительские собрания. Обогащение предметно-развивающей среды. Участие в спортивных мероприятиях.</p> |
|--|---|--|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>- Проведение упражнений в соревновательной форме.</p> <p><b>Информационно - рецептивный:</b><br/>- характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и ребенка.</p> <p><b>Репродуктивный:</b><br/>- предусматривает воспроизведение ребенком продемонстрированных взрослым(сверстником) способов двигательных действий.</p> <p><b>Метод проблемного обучения:</b><br/>- предусматривает постановку перед ребенком проблемы и предоставление ему возможности самостоятельного решения, путем тех или иных двигательных действий.</p> <p><b>Метод творческих заданий.</b></p> |  |
|--|--|--|--|--|

Формы организации двигательной деятельности.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 —традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 —тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 —игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 —сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 —с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья),

6 —по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

Общеразвивающие упражнения: направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **2.5. Интеграция образовательных областей.**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. 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. 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. 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. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.



## **2.6. Взаимодействие с семьей, социумом**

Все усилия педагогических работников по подготовке к школе и успешной интеграции обучающихся с ОВЗ будут недостаточно успешными без постоянного контакта с родителями (законными представителями). Семья должна принимать активное участие в развитии ребенка, чтобы обеспечить непрерывность коррекционно-восстановительного процесса.

Родители (законные представители) отрабатывают и закрепляют навыки и умения у обучающихся, сформированные специалистами, по возможности помогают изготавливать пособия для работы в Организации и дома. Домашние задания, предлагаемые учителем-логопедом, педагогом-психологом и воспитателем для выполнения, должны быть четко разъяснены. Это обеспечит не Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель - помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

***Цель работы инструктора по физической культуре с родителями детей с тяжелым нарушением речи:***

Формирование базового доверия к миру, к людям, к себе - ключевая задача периода развития ребенка в период дошкольного возраста. С возрастом число близких людей увеличивается. В этих отношениях ребенок находит безопасность и признание, они вдохновляют его исследовать мир и быть открытым для нового. Значение установления и поддержки позитивных надежных отношений в контексте реализации Программы сохраняет свое значение на всех возрастных ступенях.

## **2.7 Взаимодействие с педагогами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя:***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда***

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения.
- Упражнение детей в основных видах движений.
- Становление координации общей моторики.
- Умение согласовывать слово и жест.
- Воспитание умения работать сообща.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствовать предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка:

- воздействует на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом- психологом***

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;

- с невротами;
- другими нервно-психическими расстройствами.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Физкультурное оборудование и инвентарь**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Перечень оборудования:

- шведская стенка;
- скалодром;
- коврики;
- мячи резиновые разных размеров;
- обручи;
- массажные мячи;
- корригирующая дорожка;
- ребристые доски;
- туннели;
- дуги для подлезания;
- скамейки;
- канаты;
- скакалки;
- косички;
- платочки;
- флажки;
- гимнастические палки;
- погремушки;
- кубики;
- ленточки;
- кирпичики для ходьбы;
- мешочки с песком (разного веса);
- кегли;
- конусы;
- баскетбольная корзина;
- бубен;
- магнитофон.

### 3.2. Двигательный режим в МБДОУ

На основании СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», составлен режим в МБДОУ:

| № | Формы работы                                   | Средняя группа        | Старшая группа         | Подготовительная к школе группа |
|---|--|-----------------------|------------------------|---------------------------------|
| 1 | Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно<br>6-8 мин. | Ежедневно<br>8-10 мин. | Ежедневно<br>10-12 мин.         |
| 2 | Утренняя гимнастика                            | Ежедневно<br>5-7 мин. | Ежедневно<br>7-10 мин. | Ежедневно<br>10-12 мин.         |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 3  | Физкультминутки<br>Ежедневно во время НОД                         |  |  |  |
| 4  | Музыкально-художественная деятельность (НОД)                      | 2 раза в неделю<br>20 мин.   | 2 раза в неделю<br>25 мин.                             | 2 раза в неделю<br>30 мин.                             |
| 5  | НОД по физическому развитию                                       | 3 раза в неделю<br>20 мин.<br>(2 в зале, 1 на воздухе)   | 3 раза в неделю<br>25 мин.<br>(2 в зале, 1 на воздухе) | 3 раза в неделю<br>30 мин.<br>(2 в зале, 1 на воздухе) |
| 6  | Дозированный бег  | Ежедневно по 150-200 м   | Ежедневно по 200-250 м                                 | Ежедневно по 250-300 м                                 |
| 7  | Подвижные игры  | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.  | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.               | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.              |
| 8  | Игровые упражнения  | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.   | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.                       | Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.                      |
| 9  | Игровые задания: артикуляционная, ленивая, пальчиковая гимнастика | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.   | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.      | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин      |
| 10 | Физкультурный досуг   | 1 раз в месяц по 20-25 мин.  | 1 раз в месяц по 25-30 м.                              | 1 раз в месяц по 30-35 мин.                            |
| 11 | Спортивный праздник   | 2 раза в год по 20-25 мин.   | 2 раза в год по 30-35 мин.                             | 2 раза в год по 35-40 мин.                             |
| 12 | День и Неделя здоровья  | 1 раз в квартал  |  |  |
|    | Индивидуальная работа по физическому развитию                     | 5-8 мин.   | 8-10 мин   | до 10 мин  |
| 14 | Самостоятельная двигательная деятельность                         | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.<br>Проводятся под руководством воспитателя. |  |  |

### 3.3. Структура физкультурного занятия в зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению

двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

2 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

### **3.4. Структура оздоровительного часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки). 1 мин. - младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре). 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **3.5. Традиционные праздники, мероприятия.**

Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Федеральной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся. Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы Детского сада дополняется и актуализируется ежегодно в соответствии с памятными датами, юбилеями общероссийского, регионального, местного значения, памятными датами МБДОУ.

#### Сентябрь

1 сентября:

День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом; 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

#### Октябрь

1 октября: Международный день пожилых людей;

5 октября: День учителя;

15 октября Праздник осени;

Третье воскресенье октября: День отца в России (спортивные игры).

#### Ноябрь

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

#### Декабрь:

31 декабря: Новый год,

#### Февраль

23 февраля: День защитника Отечества.

#### Март

15 марта: Масленица

#### Май

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

25 мая: Выпускной день

#### Июнь

1 июня: День защиты детей;

12 июня: День России;

#### Июль

8 июля: День семьи, любви и верности.

#### Август

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации.

### 3.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Конституция РФ -Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
  - Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
  - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
  - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
  - Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
  - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО, Стандарт);
  - Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ДО) (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «24» ноября 2022 г. № 1022);
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
  - Устав МБДОУ.
1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение,1983
  2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение,1992
  3. Бабина С.К. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. М.: Просвещение,1978
  4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет. М.:ТЦ Сфера,2013
  5. Буцинская П.П., Васюкова В.И. , Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение,1990
  6. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ. Воронеж: ИП Лакоценини Н.А., 2012
  7. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ (5-6 лет, 6-7 лет). Воронеж: ИП Лакоценини Н.А., 2012
  8. Бондаренко Т.М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6 -7 лет в ДОУ. Воронеж: ИП Лакоценини Н.А., 2012
  9. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение,1981
  - 10.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Просвещение,1983
  - 11.Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. М.:ТЦ Сфера,2009
  - 12.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. М.:ТЦ Сфера,2009
  - 13.Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. Волгоград:Учитель,2012
  - 14.Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Волгоград:Учитель,2012



15. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. М. Айрис-пресс, 2011
16. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.: Просвещение, 1982
17. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 1986
18. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. СПб.: Изд-во Акцидент, 1996
19. Зайцев Г. Уроки Айболита. СПб.: Изд-во Акцидент, 1997
20. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линкапресс, 2000
- Козак О.Н. Большая книга игр от 3 до 7 лет. СПб.: Союз, 1999
21. Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития./ под ред. Мастюковой. М.: Аркти, 2002
22. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1972
23. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986
24. Музыка О.В. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексно-тематическое планирование. Волгоград: Учитель, 2011
25. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 1986
26. Осокина Т.И., Вавилова Е.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986
27. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. СПб.: Издат. дом «Литера», 2006
28. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. М.: Просвещение, 1986
29. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 1986
30. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 1988
31. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Волгоград: Учитель, 2012
32. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2006
33. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2012
34. Соколова Л.Л. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. СПб.: ООО «Издат. Детство-пресс», 2012
35. Симакова Н.Д. Физкультурные досуги с детьми младшего и старшего дошкольного возраста. Екатеринбург, 1995
36. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. Киев: Здорово, 1997
37. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения. М.: Школьная пресса, 2008
38. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2006
39. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1986
40. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1983
41. Фомина А.И. Физкультурные занятия и игры в детском саду. М.: Просвещение, 1984
42. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1976
43. Шишкина В.А. Движение + движения. М.: Просвещение, 1992
44. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. Ярославль: Академия развития, 2009
45. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. М.: Владос, 1999.