

**ПРИНЯТА:**

решением

Педагогического совета

протокол от **30.08.2023 г. №1**

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий

\_\_\_\_\_/Прокофьева А.В./

приказ от **31.08.2023 г. № 109**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*по реализации в группах компенсирующей направленности  
для детей с ТНР образовательной области*

*«Физическое развитие»*

*(раздела «Физическое развитие»)*

*Адаптированной образовательной программы*

*дошкольного образования*

*для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи*

*Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада № 49  
комбинированного вида*

*Центрального района Санкт – Петербурга*

на **2023-2024 учебный год**

**Составитель:**

Инструктор по физической культуре:

*Короткова Ольга Геннадиевна*

*(соответствие занимаемой должности)*

**Санкт-Петербург**

**2023 г.**

## Содержание

№ п/п	Название разделов	стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.1.1.</b>	Цель и задачи реализации Рабочей Программы	<b>4</b>
<b>1.1.2.</b>	Конкретизация задач по возрастам	<b>4</b>
<b>1.3.</b>	Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	<b>17</b>
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты освоения Рабочей программы	<b>19</b>
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>21</b>
<b>2.1.</b>	Формы, способы, методы и средства реализации программы	<b>21</b>
<b>2.2.</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию во второй младшей группе (3-х–4-х лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи	<b>23</b>
<b>2.4.</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе (5-ти–6-ти лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи	<b>27</b>
<b>2.4.</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе (6-ти–7-ми лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи	<b>32</b>
<b>2.5.</b>	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников	<b>38</b>
<b>2.6.</b>	Комплексно – тематическое планирование по возрастным группам компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР ГБДОУ № 49 на 2023-2024 уч. год	<b>40</b>
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>63</b>
<b>3.1.</b>	Организация предметно-развивающей среды в группах компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи	<b>63</b>
<b>3.2.</b>	Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБДОУ № 49	<b>65</b>
<b>3.3</b>	Методическое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР	<b>66</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной Образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 49 комбинированного вида Центрального района Санкт – Петербурга инструктором по физической культуре **Коротковой О.Г.** и рассчитана на один учебный год: **с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **1.1.1. Цель и задачи реализации Рабочей Программы**

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами.
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **1.1.2. Конкретизация задач по возрастам**

#### **3-4 года:**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

## *1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).*

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### ***Строевые упражнения:***

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2) Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила,

начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

### **5) Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

## **5-6 лет:**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных

играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

***1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).***

Основные движения:

- 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 другие); 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 2 x 10 м, 3 x 10 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; 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".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и

разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### ***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. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### ***Строевые упражнения:***

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) 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.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) 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.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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.

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

**5) 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 другие) 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).

#### ***б) Активный отдых.***

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

### **6-7 лет:**

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.

#### ***1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).***

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 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;

- упражнения 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».

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.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие 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 поднятие 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, перекаладывание их с места на место.

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 другое). 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.

### ***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 а 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.

**2) 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.

**3) 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 тому подобное) 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.

**4) 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 двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу,



змежкой, объезжая препятствие, на скорость.

**5) 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 другие), 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.

#### **6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования прописаны требования к результатам освоения Программы – это целевые ориентиры.

Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может, и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка.

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, 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 упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует 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 тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **К шести годам:**

- 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 осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в

заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

**На этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

#### Формы реализации раздела «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Занятия	Образовательная деятельность в режимных моментах		
- Физкультурные занятия: ● сюжетно-игровые ● тематические ● классические ● тренирующие ● на тренажерах ● на улице ● походы. - Общеразвивающие упражнения: ● с предметами; ● без предметов; ● сюжетные; имитационные. - Игры с элементами спорта. - Спортивные упражнения.	- Индивидуальная работа с детьми. - Игровые упражнения. - Игровые ситуации. - Утренняя гимнастика: ● классическая, ● игровая, ● полоса препятствий, ● музыкально-ритмическая, ● аэробика, ● имитационные движения. - Физкультминутки. - Динамические паузы. - Подвижные игры. - Игровые	- Подвижные игры. - Игровые упражнения. - Имитационные движения.	- Беседа. - Совместные игры. - Походы. - Занятия в спортивных секциях. - Посещение бассейна.

	упражнения. - Игровые ситуации. - Проблемные ситуации. - Имитационные движения. - Спортивные праздники и развлечения. - Гимнастика после дневного сна: <ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная,</li> <li>• коррекционная,</li> <li>• полоса препятствий.</li> </ul> - Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• корригирующие</li> <li>• классические</li> <li>• коррекционные.</li> </ul>		
--	---	--	--

### Методы физического развития

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).</li> <li>• Наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни).</li> <li>• Тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания.</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов.</li> <li>• Вопросы к детям.</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа.</li> <li>• Словесная инструкция.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями.</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме.</li> <li>• Проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>

### Средства физического развития:

- Физические упражнения
- Эколого-природные факторы
- Гигиенические факторы.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного

возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

## **2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию во второй младшей группе (3-х-4-х лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и

- ног; действовать совместно;
- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- закрепление умения ползать.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений во второй младшей группе:***

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в



колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц**

**плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладони перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе (5-ти-6-ти лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

- совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности;
- формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- совершенствование двигательных умений и навыков детей;
- закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- закрепление умений кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве;
- знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений;
- воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;

- формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны;
- проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа;
- во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в старшей группе:***

**1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 – 120 м (2 -3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5 – 5,5 секунды (к концу года – 30 м за 5 – 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько

предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте ( по 30 – 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов - поочередно через каждый (высота 15 – 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30 – 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и

взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **3. Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

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

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

### **4. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

## **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц» и т.п.

**С прыжками.** «не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

## **2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе (6-ти-7-ми лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи**

### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- совершенствование активного движения кисти руки при броске;
- закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве;
- закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения);
- закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину;
- упражнения в лазании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта;
- развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки,



- бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
- проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в подготовительной группе:***

**1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметром 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см), Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30

прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высоты до 40 см). прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку, Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание, а горизонтальную и вертикальную (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного руга в несколько (2-3). Расчет на «первый –второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## **2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепление мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками

(кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно : приседать , держа руки за головой ; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь ,перенося массу тела с одной ноги на другую ,не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статическое упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой и правой ноге и т.п.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременно двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень «и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде бортика и без опоры.

#### **4. Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и

левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея.** (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## **5. Подвижные игры.**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого позвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазанием.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «лапта».

## **2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников**

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

### **Задачи взаимодействия с семьёй:**

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

Таким образом, программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### **Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно - оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**  
**(законными представителями)**  
**воспитанников первой групп**  
**компенсирующей направленности**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых родительских собраниях.</li> <li>- Стендовая информация: «Движение – жизнь. Значение физического воспитания для гармоничного развития детей».</li> </ul>
<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стендовая информация: «Совместный спорт родителей и детей».</li> <li>- Участие семей воспитанников в соревнованиях «Моя спортивная семья».</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	Стендовая информация: «Занимаемся физкультурой вместе».
<b>Декабрь</b>	Стендовая информация: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!».
<b>Январь</b>	Стендовая информация: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей и детей».
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стендовая информация: «Как выбрать безопасный вид спорта для ребёнка с нарушением речи».</li> <li>- Совместно с родителями спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.</li> </ul>
<b>Март</b>	- Стендовая информация: «Здоровые стопы».
<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стендовая информация: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».</li> <li>- Совместно с родителями спортивный праздник «Быстрее! Выше! Сильнее!»</li> </ul>
<b>Май</b>	Стендовая информация: «Спорт и лето. Отдыхаем вместе с ребёнком».

**2.6. Комплексно – тематическое планирование по  
возрастным группам компенсирующей направленности  
для обучающихся с ТНР ГБДОУ № 49  
на 2023-2024 уч. год**

**Вторая младшая группа компенсирующей направленности  
для детей с ТНР (3 – 4 года)**

Интегрирующая тема периода	Педагогические задачи	Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Итоговые мероприятия
<p align="center"><b>До свидания, лето!</b> <b>Здравствуй, детский сад!</b> (1-я – 2-я недели сентября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вызывать у детей радость от возвращения в детский сад.</li> <li>• Продолжить знакомство детей с правилами поведения в физкультурном зале, раздевалке, игровой комнате, спортивной площадке.</li> <li>• Продолжать знакомство с окружающей средой физкультурного зала, игровой комнаты.</li> <li>• Предлагать рассматривать физкультурное оборудование, называть предметы, способы их использования.</li> <li>• Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми в ходе игр.</li> <li>• Продолжать развивать разнообразные виды движений.</li> <li>• Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</li> </ul>	<p><b>1-я неделя сентября:</b> <i>«Наша спортплощадка»</i></p> <p><b>2-я неделя сентября:</b> <i>«Ты мой друг и я твой друг»</i></p>	
<p align="center"><b>Осень</b> (3-я–4-я недели сентября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада).</li> <li>• Приучать детей действовать совместно.</li> <li>• Знакомить с правилами безопасного поведения на спор-</li> </ul>	<p><b>3-я неделя сентября:</b> <i>«Солнышко и дождик»</i></p> <p><b>4-я неделя сентября:</b> <i>«Кого мы встретили в лесу»</i></p>	<p align="center">Спортивное развлечение в зале «Теремок»</p>



	<p>тивной площадке осенью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать бережное отношение к природе</li> <li>• Развивать умение замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.</li> <li>• Расширять знания о домашних животных и птицах.</li> <li>• Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью.</li> </ul>		
<p><b>Я и моя семья</b> (1-я–2-я недели октября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.</li> <li>• Формировать образ Я.</li> <li>• Развивать представления о своем внешнем облике, необходимости переодеваться в форму на занятие физкультурой.</li> <li>• Развивать гендерные представления.</li> <li>• Побуждать называть свои имя, фамилию, имена говорить о себе в первом лице.</li> <li>• Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</li> </ul>	<p><b>1-я неделя октября:</b> «Для чего нам ножки» <b>2-я неделя октября:</b> «Мальчишки и девчонки»</p>	<p><b>1-я неделя октября:</b> Спортивное развлечение в зале «Олины помощники»</p>
<p><b>Мой дом, мой город</b> (3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями.</li> <li>• Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения, светофором, надземным переходом.</li> <li>• Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса).</li> <li>• Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</li> </ul>	<p><b>3-я неделя октября:</b> «Зайка заблудился» <b>4-я неделя октября:</b> «Красный, желтый, зеленый» <b>1 неделя ноября:</b> «Нам поможет светофор» <b>2 неделя ноября:</b> «Кто покажет нам дорогу»</p>	<p><b>3-я неделя октября:</b> Спортивное развлечение в зале «Много мячиков у нас»</p>
<p><b>Новогодний праздник</b> (3-я неделя)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогод-</li> </ul>	<p><b>3 неделя ноября:</b> «Зайчики — пушистики»</p>	<p><b>3-я неделя ноября:</b> Спортивное развлечение в зале</p>

<p>ноября — 4-я неделя декабря)</p>	<p>него праздника как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей.</p>	<p><b>4 неделя ноября:</b> «Как зимой играют дети» <b>1 неделя декабря:</b> «Волшебные льдинки» <b>2 неделя декабря:</b> «Кому зимой не холодно» <b>3 неделя декабря:</b> «Где нам елочку найти» <b>4 неделя декабря:</b> «Зимняя сказка»</p>	<p>«В лесу родилась елочка»</p>
<p><b>Зима</b> (1-я–4-я недели января)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления о зиме.</li> <li>• Знакомить с зимними видами спорта.</li> <li>• Формировать представления о безопасном поведении зимой.</li> <li>• Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы.</li> <li>• Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц).</li> <li>• Формировать первичные представления о местах, где всегда зима.</li> <li>• Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах двигательной деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.</li> </ul>	<p><b>2 неделя января:</b> «Нам морозы не страшны» <b>3 неделя января:</b> «Веселые снежинки» <b>4 неделя января:</b> «Зимние забавы»</p>	<p><b>3 неделя января:</b> Зимний спортивный праздник на улице «Зимушка хрустальная»</p>
<p><b>День защитника Отечества</b> (1-я–3-я</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществлять патриотическое воспитание.</li> <li>• Знакомить с «военными» профессиями.</li> </ul>	<p><b>1 неделя февраля:</b> «Моряки и летчики»</p>	<p><b>2 неделя февраля:</b> Спортивное развлечение в зале «Мы сильные и</p>

<p><i>недели февраля)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать любовь к Родине.</li> <li>• Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).</li> </ul>	<p><b>2 неделя февраля:</b> «Чтобы были малыши, малыши-крепьши»</p> <p><b>3 неделя февраля:</b> «Для чего нам нужен спорт»</p>	<p>смелые»</p>
<p><b>8 Марта</b> (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.</li> <li>• Воспитывать уважение к воспитателям.</li> <li>• Развивать активность детей в двигательной деятельности.</li> </ul>	<p><b>4 неделя февраля</b> «Будущие защитники»</p> <p><b>1 неделя марта</b> «В гости к бабушке»</p>	<p><b>1 неделя марта:</b> Спортивное развлечение в зале «Как мы маме помогаем»</p>
<p><b>Знакомство с народной культурой и традициями</b> (2-я–4-я недели марта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления о народных традициях, праздниках.</li> <li>• Знакомить с народным подвижными играми.</li> <li>• Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.</li> </ul>	<p><b>2 неделя марта:</b> «Солнышко-ведрышко»</p> <p><b>3 неделя марта:</b> «Гори-гори ясно»</p> <p><b>4 неделя марта:</b> «Ручеек»</p>	
<p><b>Весна</b> (1-я–4-я недели апреля)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления о весне.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту весенней природы.</li> <li>• Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц).</li> <li>• Привлекать к подвижным играм всех детьми группы.</li> <li>• Побуждать детей отражать впечатления о весне в разных видах двигательной деятельности</li> </ul>	<p><b>1 неделя апреля:</b> «Как весну встречали звери»</p> <p><b>2 неделя апреля:</b> «Сильным и ловким нужны тренировки»</p> <p><b>3 неделя апреля:</b> «К нам возвращаются птицы»</p> <p><b>4 неделя апреля:</b> «С кочки на кочку»</p>	<p><b>1 неделя апреля:</b> Спортивное развлечение в зале «Вышла курочка гулять»</p> <p><b>4 неделя апреля:</b> Спортивный праздник на улице «Ловкие! Быстрые! Смелые!»»</p>
<p><b>Лето</b> (1-я–4-я недели мая)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада).</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней при-</li> </ul>	<p><b>1 неделя мая:</b> «Раз, два, три»</p> <p><b>2 неделя мая:</b> «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p><b>3 неделя мая:</b> «Водичка-водичка»</p> <p><b>4 неделя мая:</b></p>	<p><b>1 неделя мая:</b> Спортивное развлечение на улице «Поиграй-ка!»</p>

	роды. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать игры с более сложными правилами и смешанной видов движений.</li> <li>• Знакомить детей с летними видами спорта.</li> </ul>	«Наши друг — физкультура»	
--	--	---------------------------	--

**Старшая группа компенсирующей направленности  
для детей с ТНР (5-6 лет)**

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд. Воспитывать проявление активности при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. Побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках. 5. Игровые задания - «Быстро в колонну». - »Пингвин». - «Не промахнись» (кегли, мешочки).	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 6. «Поймай мяч» («Собачка»).	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин». 5. «Найди свою пару». 6. Передача мяча над головой.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. 5. Ловишки с ленточкой. 6. «Найди свой цвет».
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Мышеловка»</b>	<b>«Удочка»</b>	<b>«Мы весёлые ребята»</b>	<b>«Ловишки с ленточками»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>	<b>«У кого мяч»</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>Ходьба в колонне по одному</b>	<b>«Подойди не слышно»</b>

## ОКТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Воспитывать проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. Воспитывать проявлять свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании и внешней стороны стопы.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С султанчиками</b>

<i>№ занятия</i>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком. 5. «Попади в корзину». 6. «Проползи, не задень».	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. 5. «Не упади в ручей». 6. «На одной ножке прямо по дорожке».	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень».	1. Ходьба по скамейке на носках, в руках веревочка. 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. 5. «Удочка». 6. «Посади картофель» 7. «Затейники»
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Удочка»</b>	<b>«Перелет птиц»</b>	<b>«Гуси-гуси»</b>	<b>«Мы – весёлые ребята»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Эхо»</b>	<b>«Чудо-остров». Танцевальные движения</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>«Летает-не летает».</b>

## **НОЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие, владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и., побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; Воспитывать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу.
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.

<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Парами с палкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Бег по наклонной доске. 5. «Брось и поймай». 6. «Высоко и далеко».	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 6. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 5. «Мяч водящему». 6. «Ловишки с ленточками»	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом. 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорее до флажка» (ползание по скамейке).
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Не оставайся на полу»</b>	<b>«Удочка»</b>	<b>«Медведи и пчелы»</b>	<b>«Эстафета парами»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Угадай по голосу»</b>	<b>«Затейники»</b>	<b>«Найди, где спрятано»</b>	<b>«Две ладошки». (музыкальная)</b>

## **ДЕКАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону. Учить владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполнять. Учить задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч. Воспитывать проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.

<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручами</b>	<b>С султанчиками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него.</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).</p> <p>6. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине).</p> <p>6. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>5. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии.</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат.</p> <p>3. Метание вдаль</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)</p> <p>5. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p> <p>6. Пас друг другу (шайба, клюшка).</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Кто скорее до флажка»</b>	<b>«Охотники и зайцы»</b>	<b>«Хитрая лиса»</b>	<b>«Эстафета с рюкзачком»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>	<b>«Сделай фигуру».</b>	<b>«Летает - не летает».</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>«Подарки»</b>

## **ЯНВАРЬ**

<b>Задачи</b>	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием; умение передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; учить ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; учить навыком самомассажа, уметь рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, воспитывать интерес к участию в музыкальных играх.</p>
---------------	---



<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>	<b>С палкой</b>	<b>С обручем</b>	<b>С султанчиками под музыку</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимна. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. 5. Влезание на гимнастическую стенку. 6. Пас друг другу мячом.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание в цель. 5. «Не оставайся на полу». 6. «Найди свой цвет».	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимна. скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Метание вдаль. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 6. «Мой весёлый звонкий мяч».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком. 4. <i>Подвижные игры:</i> «Мышеловка». «Мяч водящему». «Ловишка с ленточками».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

## **ФЕВРАЛЬ**

<b>Задачи</b>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё; рассказать о пользе закалывания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, учить техники перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение</p>
---------------	--

	команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; воспитывать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики.</p> <p>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями.</p> <p>4. Ползание по - пластунски до обозначенного места.</p> <p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>5. «Проползи – не урони».</p> <p>6. Ползание на четвереньках между кеглями.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p> <p>5. «Дни недели».</p> <p>6. Мяч среднему (круг).</p> <p>7. «Покажи цель».</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>5. «Прыгни – присядь».</p> <p>6. «Догони мяч» (по кругу).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>5. «Мяч через обруч».</p> <p>6. С кочки на кочку.</p> <p>7. «Не оставайся на полу».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

## МАРТ

<b>Задачи</b>	<p>Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно; закреплять умение ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях; в подлезании под рейку в группе, закреплять построение в три колонны; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаляющих процедур; воспитывать умение соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, закреплять технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Перестроение в колонне по одному и по 2-е, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p>			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С обручем</b>	<b>С султанчиками под музыку</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками. Игровые упражнения 5. «Кто выше прыгнет?» 6. «Кто точно бросит?»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи. 4. Прыжок в высоту с разбега. 5. «Не урони мешочек». 6. «Перетяни к себе».</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Ползание по скамейке по-медвежьи. 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу 6. «Кати в цель» 7. «Ловишки с мячом».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 5. «Проползи – не задень». 6. Передача мяча над головой. 7. «Мяч водящему».</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Горелки»</b>	<b>«Пожарные на учении»</b>	<b>«Хитрая лиса»</b>	<b>«Караси и щука</b>
<b>Мало –</b>	<b>«Мяч ведущему»</b>	<b>«Море</b>	<b>«Подойди не</b>	<b>«Затейники»</b>

<i>подвижные игры</i>		<b>волнуется»</b>	<b>слышно»</b>	
-----------------------	--	-------------------	----------------	--

## АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаляющих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, учить владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; учить выполнять команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, вросыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С палками</b>	<b>С обручами под музыку</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки в высоту. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу. 6. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 6. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Быстрые и меткие»</b>	<b>«Парашиот» (с бегом)</b>	<b>«Вышибалы»</b>	<b>«Эстафета парами»</b>
<b>Мало – подвижные</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>«Море</b>	<b>«Релаксация» «В</b>	<b>«Тише едешь -</b>

<i>игры</i>		<b>волнуется»</b>	<b>лесу»</b>	<b>дальше будешь»</b>
-------------	--	-------------------	--------------	-----------------------

## МАЙ

<b>Задачи</b>	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. Учить перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. Учить о пользе закаливания и воспитывать интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С султанчиками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Вис на гимнастической стенке. 5. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	<b>Диагностика:</b> - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30сек. (количество); - бросок набивного мяча - челночный бег 3x10м;	<b>Диагностика:</b> - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; -Поднимание ног в положении лежа на спине	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку. 5. <i>Подвижные игры</i> «Хитрая лиса»; «Карусель».
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

**Подготовительная к школе группа компенсирующей  
направленности для детей с ТНР (6-7 лет)**

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; воспитывать к самостоятельной организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>На гимнастических скамейках</b>	<b>С палками</b>	<b>С обручем</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат через набивные мячи.) 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу из-за головы). 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 5. «Ловкие ребята» 6. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель. 3. Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове. 5. «Догони свою пару». 6. «Проводи мяч».	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки. 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. 5. Эстафеты: - «Дорожка препятствий» - «Быстро передай» - «Перемени предмет».	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки с места в длину. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил». 6. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Совушка»</b>	<b>«Перемени предмет»</b>	<b>«Ловишка, бери ленту»</b>	<b>«Горелки»</b>
<b>Мало – подвижные</b>	<b>«Найди и промолчи».</b>	<b>«Дует, дует ветерок»</b>	<b>Ходьба с выполнением</b>	<b>«Подойди не слышно»</b>

<i>игры</i>			<b>заданий дыхательные упражнения</b>	
-------------	--	--	---	--

## ОКТАБРЬ

<b>Задачи</b>	Совершенствовать соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание) в; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн. выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений. ритмической гимнастики под музыку.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С веревочкой</b>	<b>С султанчиками (под музыку)</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком. 5. «Проведи мяч». 6. «Кто самый меткий?»	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног. 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке. 5. «Эхо» (малоподвижная игра). 6. «Совушка»	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч <i>Эстафеты</i> 5. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 6. «Мяч водящему» (2-3 команды).	1. Ходьба по узкой скамейке. 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. 5. «Не задень» (2-3 команды).
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Удочка»</b>	<b>«Жмурки»</b>	<b>«Гуси-гуси»</b>	<b>«Мы – весёлые ребята»,</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Съедобное – не съедобное»</b>	<b>«Чудо-остров». Танцевальные движения</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>«Летает-не летает».</b>

## НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в
---------------	---

	прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине в равновесии; совершенствовать основные движения (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
<b>ОРУ</b>	<b>Со скакалкой</b>	<b>С обручем</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Парами с палкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Бег по наклонной доске. <i>Игровые упражнения</i> 5. «Перелёт птиц». 6. «Лягушки и цапля».	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове. 5. «Что изменилось?» 6. «Удочка».	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. <i>Эстафеты</i> 5. «Быстро передай» (в колонне). 6. «Кто быстрее до флажка?»	1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 5. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Летает, не летает».
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Быстро возьми, быстро положи»</b>	<b>«Удочка»</b>	<b>«Кто скорее до флажка докатит обруч»</b>	<b>«Эстафета парами»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Самомассаж» ног мячами ежиками</b>	<b>«Затейники»</b>	<b>«Найди, где спрятано»</b>	<b>«Две ладошки». (музыкальная)</b>

## ДЕКАБРЬ

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с
---------------	---



	мешочком на спине в равновесии; совершенствовать соответствующими возрасту основных движений (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручами</b>	<b>С гантелями</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. 3. Метание набивного мяча вдаль. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед. 5. Эстафета «Передал - садись». 6. Игровые упражнения - «Догони пару».	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки на двух ногах через шнур. 6. «Затейники (м/п. игра).	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5. «Горелки» 6. Эстафеты - «Передал – садись».	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине. 5. П/и «Коршун и наседка». 6. «Догони мяч».
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

## **ЯНВАРЬ**

<b>Задачи</b>	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
---------------	--

<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
<b>ОРУ</b>	<b>С палкой</b>	<b>С мячом</b>	<b>С гириями</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой). 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. 6. Игровые упражнения: - Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» - «Догони пару».	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине). 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант). 5. «Точный пас». 6. «Мороз – Красный нос».	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу. 5. Кружение парами. 6. Эстафеты: - «Ловкий хоккеист». - «Пронеси – не урони».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 5. Эстафеты - «Пробеги – не задень». - «Мяч водящему».
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Ловишка с мячом»</b>	<b>«Догони свою пару»</b>	<b>«Ловля обезьян»</b>	<b>«Мы веселые ребята»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками</b>	<b>«Зимушка-зима». Танцевальные движения</b>	<b>«Затейники»</b>	<b>«Две ладошки»</b>

## **ФЕВРАЛЬ**

<b>Задачи</b>	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, совершенствовать техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.

<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С палками парами</b>	<b>Со скакалкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой. 4. Ползание по -пластунски до обозначенного места. 5. Игровые задания - «Пробеги – не задень». - «По местам».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног. 4. Прыжки в высоту. 5. «Мяч водящему». 6. «Пожарные на учениях»	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Перебрасывание набивных мячей. 6. «Ловишки с мячом».	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. 3. Прыжки через скамейку. 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Эстафеты: - «Через тоннель» - «Мяч от пола».
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Ключи»</b>	<b>«Охотники и зайцы»</b>	<b>«Не оставайся на полу»</b>	<b>«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Самомассаж» лица, шеи, рук</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>«Море волнуется»</b>	<b>«Стоп»</b>

### **МАРТ**

<b>Задачи</b>	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до <b>3-х</b> мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращение обруча на руке и на полу; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия; совершенствовать техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать умение соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со скакалками</b>	<b>С обручем</b>	<b>С большим мячом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 2. Метание в цель из разных исходных положений. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Подлезание в обруч разными способами. 5. Игровые задания - «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). - «Ведение мяча» (футбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на одной ноге через шнур. 5. «Мяч о стенку». 6. «Быстро по местам».	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Ползание по скамейке по-медвежьи. 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5 <i>Эстафеты</i> - «Пробеги – не сбей». - «Ловкие ребята».	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2. Прыжки со скамейки на мат. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 4. Эстафеты: - Прыжковая эстафета со скамейки. - «Через тоннель» - «Ловишки с мячом»
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Горелки»</b>	<b>«Пожарные на учении»</b>	<b>«Бездомный заяц»</b>	<b>«Караси и щука</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Мяч ведущему»</b>	<b>«Море волнуется»</b>	<b>«Подойди не слышно»</b>	<b>«Самомассаж» лица, шеи, рук</b>

## АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Совершенствовать прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Учить прыжки в длину с разбега; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, совершенствовать технику перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С кольцом</b>	<b>С мешочками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Вис на гимнастической стенке. 5. Игровые задания - «Кто быстрее соберётся?» - «Перебрось – поймай».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5 <i>Игровые задания.</i> - «Передал – садись». - Бег со скакалкой.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Прокатывание обручей друг другу. 5. Мяч через сетку. 6. «Быстро разложи – быстро собери».	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку. 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Догони свою пару»</b>	<b>«Удочка»</b>	<b>«Мышеловка»</b>	<b>«Ловишка с ленточками</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Стоп»</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>	<b>«Парашют»</b>	<b>«Кто ушел»</b>

## **МАЙ**

<b>Задачи</b>	Разучить: бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение <b>«Крокодил»</b> ; прыжки через скакалку; ведение мяча; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, совершенствовать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>б/п</b>	<b>С обручами</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Игровые задания - «Крокодил». - Прыжки разными способами через скакалку.	<b>Диагностика:</b> - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30сек. (колич-во); - бросок набивного мяча; - челночный бег 3x10м.	<b>Диагностика:</b> - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; -Поднимание ног в положении лежа на спине.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке 5. Ведение мяча ногой по прямой. 6. Эстафеты - «Кто быстрее?» - «Кто дальше прыгнет?»
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Быстрые и меткие»</b>			<b>«Эстафета парами»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Найди и промолчи»</b>			<b>«Тише едешь - дальше будешь»</b>

### Перечень физкультурных праздников для воспитанников групп компенсирующей направленности для детей с ТНР

<b>Месяц</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
Сентябрь		Соревнование на самокатах и велосипедах.	
Октябрь	«Чистота для здоровья нам нужна» (физкультурное развлечение)	«Путешествие в осенний лес» (физкультурное развлечение)	Игра-соревнование «Юные велосипедисты»
Ноябрь	«Веселые старты» (физкультурное развлечение)	«Игры Берендея» (туристический поход)	Игра-соревнование «Школа мяча»
Декабрь	«Зима пришла, нам забавы принесла» (физкультурное развлечение)	«Малая осенняя олимпиада» (физкультурное развлечение)	Шахматный турнир
Январь	Спортивный праздник «Зимушкины забавы»		

Февраль	Культурно-досуговое мероприятие, посвященное Дню Защитника Отечества «Буду, как мой папа!»	Культурно-досуговое мероприятие, посвященное Дню Защитника Отечества «Юные защитники»	Культурно-досуговое мероприятие, посвященное Дню Защитника Отечества «Будем солдатами»
Март	День здоровья «Здоровый Я – здоровая страна!»		
Апрель	Спортивный праздник «Быстрее! Выше! Сильнее!»		
Май	«Волшебные мячи здоровья» (физкультурное развлечение)		

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация предметно-развивающей среды по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

### *Оснащение физкультурного зала*

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100 – 120 г.	2
<b>2.</b>	Флажки разноцветные	40
<b>3.</b>	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
<b>4.</b>	Мяч – фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
<b>5.</b>	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновый арок 60x78x62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
<b>6.</b>	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
<b>7.</b>	Коврик массажный 25x25 см резиновый	20
<b>8.</b>	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
<b>9.</b>	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка - лесенка для спортивных игр, пластик)	1
<b>10.</b>	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
<b>11.</b>	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
<b>12.</b>	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
<b>13.</b>	Гимнастическая лестница	4
<b>14.</b>	Скамейка гимнастическая жесткая	2
<b>15.</b>	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ набивные весом 1 кг;</li> <li>➤ маленькие (резиновые);</li> <li>➤ средние (резиновые);</li> <li>➤ большие (резиновые);</li> <li>➤ большие набивные;</li> <li>➤ малые пластмассовые.</li> </ul>	6 15 15 20 8 20
<b>16.</b>	Гимнастический мат	3
<b>17.</b>	Палка гимнастическая: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ пластмассовая;</li> <li>➤ деревянная.</li> </ul>	7 20
<b>18.</b>	Скакалка <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ детская малая;</li> <li>➤ большая.</li> </ul>	18 2
<b>19.</b>	Кегли	18
	Большие	8
<b>20.</b>	Конус для эстафет	10
<b>21.</b>	Ворота для подлезания:	



	➤ средние	1
	➤ большие	1
<b>22.</b>	Кубики пластмассовые	20
<b>23.</b>	Цветные ленточки (длина 50 см) на кольцах	24
<b>24.</b>	Ребристая дорожка	2
<b>25.</b>	Туннели	4
<b>26.</b>	Канат тонкий	1
<b>27.</b>	Гантели	40
<b>28.</b>	Свисток	1
<b>29.</b>	Бубен	1
<b>30.</b>	Секундомер	1
<b>31.</b>	Магнитофон	1

**3.2. Учебный план**  
**реализации раздела «Физическое развитие» Адаптированной**  
**образовательной программы дошкольного образования для**  
**обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБДОУ № 49**

Занятия			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Вторая младшая группа компенсирующей направленности для детей ТНР	Старшая группа компенсирующей направленности для детей ТНР	Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности для детей ТНР
Физическая культура	3 раза в неделю (из них одно на улице)	3 раза в неделю (из них одно на улице)	3 раза в неделю (из них одно на улице)

**Расписание занятий по физической культуре  
в группах компенсирующей направленности  
для детей ТНР  
на 2023-2024 учебный год**

Дни недели Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Вторая младшая группа</b>	10.00-10.15		11.05-11.25 <i>(на улице)</i>	10.00-10.15	
<b>Старшая группа</b>	10.10-10.35		11.30-11.50 <i>(на улице)</i>	10.10-10.35	
<b>Подготовительная к школе группа</b>		10.20–10.50	11.55-12.25 <i>(на улице)</i>		10.20–10.50

**3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР**

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волошина Л.В., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников».</li> <li>• Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет».</li> <li>• Сулим Е.В. «Занятие физкультурой».</li> <li>• Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет».</li> <li>• Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».</li> <li>• Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П.</li> </ul>

***Физическое  
развитие***

«Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольной организации».

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая, старшая, подготовительная группы).
- Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет».
- Померанцева И.В., Вилкова Н.В., Семенова Л.К., Терпак Т.А. «Спортивно - развивающие комплексы».
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергеенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет».
- Николаева Н.И. «Школа мяча».
- Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста».
- Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду 3-5 лет».
- Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников».
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет».
- Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр 2-7лет».
- Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников».
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке».
- Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет».
- «Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду».
- Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. «Спортивные праздники и развлечения» (старший дошкольный возраст).
- Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3-х до 7-х лет».
- Чебаева С.О. «Игры дома и на улице».









