

ПРИНЯТА:

решением

Педагогического совета

протокол от **29.08.2024 г. №1**

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий

_____/Прокофьева А.В./

приказ от **29.08.2024 г. № 100**

**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 **2024-2025 учебный год**

Составитель:

Инструктор по физической культуре:

Полякова Ирина Александровна

(первая квалификационная категория)

Санкт-Петербург

2024 г.

Содержание

| № п/п | Название разделов | ст р. |
|---------------|--|-----------|
| 1. | Целевой раздел | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. | Цель и задачи реализации Рабочей Программы | 4 |
| 1.1.2. | Конкретизация задач по возрастам | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы | 17 |
| 1.5. | Прогнозируемые результаты освоения Рабочей программы | 19 |
| 2. | Содержательный раздел | 20 |
| 2.1. | Формы, способы, методы и средства реализации программы | 20 |
| 2.2. | Задачи и содержание работы по физическому развитию во второй младшей группе (3-х–4х лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи | 22 |
| 2.4. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе (4-х–5-ти лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлым нарушением речи | 26 |
| 2.4. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе (6-ти–7-ми лет) компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениям речи | 30 |
| 2.5. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников | 35 |
| 2.6. | Комплексно – тематическое планирование по возрастным группам компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР ГБДОУ № 49 на 2024-2025 уч. год | 37 |
| 3. | Организационный раздел | 62 |
| 3.1. | Организация развивающей предметно-пространственной среды в группах компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи | 62 |
| 3.2. | Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 49 на 2024-2025 уч. год | 64 |
| 3.3 | Методическое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР | 65 |

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 **Поляковой И.А.** и рассчитана на один учебный год: **с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление 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 убегающего; 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); переключивание 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.

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

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 (по возможности - на свежем воздухе), продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

4-5 лет:

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами

здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и

увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых:

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня (по возможности - на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

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, в рассыпную, 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: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание 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, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

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 мяч «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, змейкой, 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 (по возможности - 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. Прогнозируемые 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 пяти годам:

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

выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

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

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 движения 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 упражнения. - Игровые ситуации. | - Подвижные игры. - Игровые упражнения. - Имитационные движения. | - Беседа. - Совместные игры. - Походы. - Занятия в спортивных секциях. - Посещение бассейна. |

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

Методы физического развития

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

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 (дети 3-х-4-х лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями 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), враспынную. 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 вперёд (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, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши 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.

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 средней группе (дети 4-х-5-ти лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- формирование правильной осанки;
- закрепление и развитие умений ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;
- развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- приучение к выполнению действий по сигналу;
- упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
- закрепление умений ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы;
- развитие умений перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- закрепление умений энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места формирование умений сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- формирование умения прыгать через короткую скакалку;
- закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.;
- продолжение развития активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- закрепление умения кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной

деятельности;

- закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут; развитие активности детей в разнообразных играх;
- развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки;
- воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр;
- приучение детей к выполнению действий по сигналу;
- во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на

четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на

коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе (дети 6-ти-7-ми лет) компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями 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»² 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.

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.

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 ползаньем и лазаньем. «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**

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

**2.6. Комплексно – тематическое планирование по
возрастным группам компенсирующей направленности
для обучающихся с ТНР ГБДОУ детского сада № 49
на 2024-2025 уч. год**

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

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Задачи | <p>-Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. -Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. -Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. -Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба стайкой за инструктором, игра «Пойдем в гости». - Бег обычной стайкой. - Ходьба парами в стайке за инструктором. - Бег парами в стайке за инструктором. - Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» - Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. - Бег по кругу.</p> | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С мячом | С кубиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).</p> | <p>Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка).</p> | <p>1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».</p> | <p>1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. 2. «Доползи до погремушки».</p> |
| Подвижные игры | «Беги ко мне» | «Птички», «Птичка прячется» | «Кот и воробышки» | «Быстро в домик» |
| Мало подвижные игры | Ходьба стайкой за мишкой | Игровое задание «Найдем птичку». | Ходьба в колонне по одному | «Найдем жучка» |

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. - Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. - Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную. - Ходьба и бег по кругу. - Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. - По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». - Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С мячом | С кубиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки. | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч». | 1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень». | 1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень» |
| Подвижные игры | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается». | «Кот и воробышки» |
| Мало подвижные игры | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках | Игровое задание «Машины поехали в гараж» | «Найдем зайку» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ» |

НОЯБРЬ

| | |
|---------------|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. - Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. - Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p> |
|---------------|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на пояс. По сигналу к бегу.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании</p> <p>- Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.</p> | | | |
| ОРУ | С ленточками | С обручем | Без предмета | С флажками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | 1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас» | 1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень» | 1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие |
| Подвижные игры | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» |
| Мало подвижные игры | «Найдем зайчонка» | Игра «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей | Ходьба в колонне по одному за «комаром» |

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Задачи | <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>- Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному.</p> <p>- Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному.</p> <p>- Бег в колонне по одному.</p> <p>- Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.</p> | | | |
| ОРУ | С Кубиками | С мячом | С кубиками | На стульчиках |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2. Прыжки. | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу | 1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень» | 1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». |

| | | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | И/упр. «Лягушки-попрыгушки» | | | 2. Равновесие. «Пройдем по мостику». |
| Подвижные игры | «Коршун и птенчики» | «Найди свой домик» | «Лягушки» | «Птица и птенчики» |
| Мало подвижные игры | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика» | Ходьба в колонне по одному | «Найдем лягушонка». | «Найдем птенчика». |

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|--|---|------------|--|-----------------------------------|
| Задачи | <p>- Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>- Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.</p> <p>- Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>-Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.</p> | | | |
| ОРУ | | | С платочками | С обручем |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | | | <p>1. Равновесие «Пройди - не упади».</p> <p>2. Прыжки «Из ямки в ямку».</p> | 1. Прыжки «Зайки - прыгуны». |
| Подвижные игры | | | «Коршун и цыплята» | «Птица и птенчики» |
| Мало подвижные игры | | | «Найдем цыпленка?». | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ

| | |
|---------------|---|
| Задачи | <p>-Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягкого приземления на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазания под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p> |
|---------------|---|

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.</p> <p>- Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.</p> <p>- Ходьба и бег врассыпную в чередовании.</p> | | | |
| ОРУ | С кольцом | С обручем | С мячом | Без предмета |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Равновесие 2. Прыжки | 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками | 1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» | «Воробышки в гнездышках» | «Воробышки и кот» | «Лягушки» (прыжки). |
| Мало подвижные игры | Игра малой подвижности по выбору детей. | «Найдем воробышка» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках | «Найдем лягушонка» |

МАРТ

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Задачи | <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>- Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>- Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>- Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>- Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>- Ходьба и бег между предметами.</p> | | | |
| ОРУ | С кубиками | Без предмета | С мячом | Без предмета |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. «Ровным шагом». 2. Прыжки «Змейкой». | 1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки». | 1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре. | 1. Ползание «Медвежата». 2. Равновесие. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Найди свой цвет» | «Зайка серый умывается» | Подвижная игра «Автомобили». |

| | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|
| <i>Мало подвижные игры</i> | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Игра «Найдем зайку?» | Ходьба в колонне по одному - «Автомобили поехали в гараж» |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Задачи | <p>- Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>- Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиках.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> | | | |
| ОРУ | На скамейке | С косичкой (короткий шнур) | Без предмета | С обручем |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку». | 1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас». | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | 1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику». |
| Подвижные игры | «Тишина» | «По ровненькой дорожке» | «Мы топаем ногами» | «Огуречик, огуречик» |
| Мало подвижные игры | «Найдем лягушонка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАЙ

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none">- Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.- Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.- Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none">- Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.- Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.- Ходьба в колонне по одному.- Ходьба и бег чередуются несколько раз.- Ходьба в колонне по одному.- Бег враспынную по всему залу. | | | |
| ОРУ | С кольцом (от кольцеброса) | С мячом | С флажками | Без предмета |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | Равновесие. Прыжки через шнуры. | Прокатывание мяча друг другу. | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке. | 1. Лазание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, положенной на пол. |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Воробышки и кот» | «Огуречик, огуречик» | «Коршун и наседка» |
| Мало подвижные игры | «Где спрятался мышонок» | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

Средняя группа (4-5 лет)
компенсирующей направленности
для детей с ТНР

СЕНТЯБРЬ

| | |
|---------------|---|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none">-Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.- Упражнять в прокатывании мяча.- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. |
|---------------|---|

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | - Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | - Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т.д.). - Упражнения в ходьбе и беге чередуются. - Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; - Перестроение в круг. - Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). | 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза. | 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). | 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Огуречик, огуречик ... » | «У медведя во бору» |
| Мало подвижные игры | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | Игра малой подвижности «Где постучали?» |

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> - Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. - Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. - Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. - Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу, обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. - Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному, затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании). - Ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. - Ходьба и бег проводятся в чередовании. - Ходьба с выполнением различных заданий. - Ходьба с перешагиванием через бруски. - Упражнения в ходьбе и беге. - Построение в круг. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С косичкой | Без предмета | С мячом |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> | <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).</p> | <p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз).</p> | <p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> |
| Подвижные игры | «Кот и мыши». | Найди свой цвет!», «Автомобили». | «Ловишки» | «У медведя во бору» |
| Мало подвижные | Ходьба в колонне по | «Автомобили поехали в гараж» | Ходьба в колонне по одному | «Угадай, где спрятано». |

| | | | | |
|-------------|---|--|--|--|
| <i>игры</i> | одному на носках, как мышки, за «КОТОМ». | | | |
|-------------|---|--|--|--|

НОЯБРЬ

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. - Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. - Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. - Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. - Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». - Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. - Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. | | | |
| ОРУ | С кубиком | Без предмета | С мячом | С флажками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе.</p> | <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-линий (шнуров). Общая дистанция 3 м.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см).</p> | <p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> | <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).</p> |
| Подвижные игры | «Салки» | Самолеты» | «Лиса и куры» | «Цветные автомобили» |

| | | | | |
|----------------------------|--------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <i>Мало подвижные игры</i> | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |
|----------------------------|--------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|

ДЕКАБРЬ

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. - Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. - Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. - Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. - Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну. - Построение в шеренгу. - Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. - Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | | | |
| ОРУ | С платочком | С мячом | Без предмета | С кубиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> | <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</p> | <p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> | <p>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</p> <p>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> |

| | | | | |
|----------------------------|-------------------|--|------------------------|----------------------------|
| <i>Подвижные игры</i> | Лиса и куры» | У медведя во бору» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| <i>Мало подвижные игры</i> | «Найдем цыпленка» | Игра малой подвижности по выбору детей | «Где спрятался зайка?» | Ходьба в колонне по одному |

ЯНВАРЬ

| | | | | |
|--|---|------------|--|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> -Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. - Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками. - Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. - Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному. - Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. | | | |
| ОРУ | | | С обручем | С мячом |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | | | <p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> | <p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> |
| Подвижные игры | | | «Кролики» | «Найди себе пару» |
| Мало подвижные игры | | | «Найдем кролика!» | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Задачи | <p>- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>- Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>- Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>- Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>- Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному.</p> <p>- Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> | | | |
| ОРУ | Без предметов | На скамейке | С мячом | Гимнаст. палка |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур. 5. Перебрасывание мячей друг другу. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах. 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Ходьба на носках. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие. 3. Ползание по гимнастической скамейке. 4. Равновесие. 5. Прыжки на правой и левой ноге. |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелет птиц» |
| Мало подвижные игры | Игра малой подвижности по выбору детей | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

МАРТ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> -Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. -Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. - Упражнять в прокатывании мячей друг другу. - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. - Упражнять детей в равновесии. - Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. - Упражнять в лазании по гимнастической стенке. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне по одному. - Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. - Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. - Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажком |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева. 3. Равновесие 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы. 4. Прокатывание мяча друг другу. | <ol style="list-style-type: none"> 1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 5. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие . 3. Прыжки через 5-6 шнуров. 4. Лазанье по гимнастической стенке. 5.Ходьба по доске, лежащей на полу. |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолеты» | «Охотник и зайцы» |
| Мало подвижные игры | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Игра малой подвижности по выбору детей | «Найдем зайку» |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Задачи | <p>- Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой.</p> <p>- Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы.</p> <p>- Ходьба и бег враспынную.</p> <p>-Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>- «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кеглей | С мячом | С косичкой |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Равновесие.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> | <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой.</p> | <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p> | <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами</p> |
| Подвижные игры | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Совушка» | «Птички и кошка» |
| Мало подвижные игры | «Угадай, кто позвал» | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. | Ходьба в колонне по одному. | Бег «змейкой» и заключительная ходьба |

МАЙ

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками. - Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. - Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. - Упражнять в прыжках через короткую скакалку. - Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. | | | |
| 1-я часть: Вводная | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. - Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу. - Ходьба в колонне по одному бег враспынную. - Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кубиком | С палкой | С мячом |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске (ширина 15 см). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Равновесие - ходьба по доске. |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| Мало подвижные игры | Игра малой подвижности по выбору детей | Игра малой подвижности по выбору детей. | «Найдем зайца» | Ходьба в колонне по одному |

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

СЕНТЯБРЬ

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Задачи | 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 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. |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| Мало – подвижные | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением | «Подойди не слышно» |

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

ОКТАБРЬ

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Задачи | 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками (под музыку) |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 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). |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята» |
| Мало – подвижные игры | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает» |

НОЯБРЬ

| | |
|---------------|---|
| Задачи | 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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 враспынную, с остановкой на сигнал. | | | |
| ОРУ | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 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». |
| Подвижные игры | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| Мало – подвижные игры | «Самомассаж» ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». (музыкальная) |

ДЕКАБРЬ

| | |
|---------------|--|
| Задачи | 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С гантелями |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 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». |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| Мало – подвижные игры | «Фигуры» | «Тише-едешь, дальше-будешь» | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

ЯНВАРЬ

| | |
|-------------------------------|---|
| Задачи | 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. |
| 1-я часть: Вводная | 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. |

| ОРУ | С палкой | С мячом | С гирями | Без предметов |
|--|--|--|--|---|
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 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, 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 5. Эстафеты - «Пробеги – не задень». - «Мяч водящему». |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| Мало – подвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки» |

ФЕВРАЛЬ

| | | | | |
|-------------------------------|--|----------------------|-------------------------|---------------------|
| Задачи | 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 закаляющих 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | Со скакалкой |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 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». |
| Подвижные игры | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее», эстафета с мячом, «Хоп» |
| Мало – подвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

МАРТ

| | | | | |
|-------------------------------|---|----------------------|------------------|------------------------|
| Задачи | 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 3-х мин; в ведении мяча ногами. 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 технику перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать умение соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С большим мячом |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 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-медвежьему. 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» |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| Мало – подвижные игры | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

АПРЕЛЬ

| | | | | |
|-------------------------------|--|------------------|------------------|--------------------|
| Задачи | 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | 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». |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| Мало – подвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

МАЙ

| | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------|-----|------------|
| Задачи | 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 «Крокодил»; 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. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С гимнастической палкой | б/п | С обручами |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 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. | Диагностика: - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30сек. (колич-во); - бросок набивного мяча; - челночный бег 3x10м. | Диагностика: - 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?» |
| Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | | | «Эстафета парами» |
| Мало – подвижные игры | «Найди и промолчи» | | | «Тише едешь - дальше будешь» |

Перечень культурно – досуговых мероприятий (физкультурных досугов) и праздников для воспитанников групп компенсирующей направленности для детей с ТНР

| Месяц | Вторая младшая группа | Средняя группа | Подготовительная к школе группа |
|--------------|---|--|--|
| Сентябрь | | Игра - соревнование «Юные велосипедисты» | |
| Октябрь | «В гости к Мойдодыру» | | «Путешествие в Мультитультию» |
| Ноябрь | «Кто-кто в теремочке живет?» | | «Страна необыкновенных игр» |
| Декабрь | «Приключения в стране сказок» | «Зимнее путешествие» | «Весёлые старты» |
| Январь | Спортивный праздник «Зимушка хрустальная» | | |
| Февраль | «Поиграем» | | «Состязание на Олимпе» |
| Март | «Путешествие в страну игрушек» | «Весна, весна на улице» | «Мы растём здоровыми» |
| Апрель | «Дружат зайчики и белочки, дружат | «Такие разные мячи» | «Необитаемый остров» |

| | | | |
|-----|-----------------------|--|--|
| | мальчики и девочки» | | |
| Май | «Весёлая физкультура» | | |

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

| № | Наименование оборудования | Количество |
|----|---|------------|
| 1. | Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100 – 120 г. | 2 |
| 2. | Флажки разноцветные | 40 |
| 3. | Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) | 6 |
| 4. | Мяч – фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см) | 10 |
| 5. | Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновый арок 60x78x62 | 1 |

| | | |
|------------|--|---|
| | см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками) | |
| 6. | 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 |
| 7. | Коврик массажный 25х25 см резиновый | 20 |
| 8. | Баскетбольная стойка с регулируемой высотой | 2 |
| 9. | Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка - лесенка для спортивных игр, пластик) | 1 |
| 10. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.) | 2 |
| 11. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.) | 2 |
| 12. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.) | 2 |
| 13. | Гимнастическая лестница | 4 |
| 14. | Скамейка гимнастическая жесткая | 2 |
| 15. | <p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ набивные весом 1 кг; ➤ маленькие (резиновые); ➤ средние (резиновые); ➤ большие (резиновые); ➤ большие набивные; ➤ малые пластмассовые. | <p>6</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>8</p> <p>20</p> |
| 16. | Гимнастический мат | 3 |
| 17. | <p>Палка гимнастическая:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ пластмассовая; ➤ деревянная. | <p>7</p> <p>20</p> |
| 18. | <p>Скакалка</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ детская малая; ➤ большая. | <p>18</p> <p>2</p> |
| 19. | <p>Кегли</p> <p>Большие</p> | <p>18</p> <p>8</p> |
| 20. | Конус для эстафет | 10 |
| 21. | <p>Ворота для подлезания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ средние ➤ большие | <p>1</p> <p>1</p> |
| 22. | Кубики пластмассовые | 20 |
| 23. | Цветные ленточки (длина 50 см) на кольцах | 24 |
| 24. | Ребристая дорожка | 2 |
| 25. | Туннели | 4 |
| 26. | Канат тонкий | 1 |
| 27. | Гантели | 40 |
| 28. | Свисток | 1 |

| | | |
|------------|------------|---|
| 29. | Бубен | 1 |
| 30. | Секундомер | 1 |
| 31. | 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 | Средняя 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 с ТНР
на 2024-2025 учебный год**

| Дни недели Группы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|
| Вторая младшая группа | 10.00-10.15 | | 11.05-11.20 (на улице) | 10.00-10.15 | |
| Средняя группа | 10.10-10.30 | | 11.30-11.50 (на улице) | 10.10-10.30 | |
| Подготовительная к школе группа | | 10.20–10.50 | 11.55-12.25 (на улице) | | 15.20–15.50 |

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.) |
|---|--|
| <p><i>Физическое развитие</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Волошина Л.В., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников». • Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет». • Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет. • Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». • Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольной организации». • Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая, средняя, 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». |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• «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». |
|--|---|

