

ПРИНЯТА:

решением

Педагогического совета

протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий

_____/Прокофьева А.В./

приказ от 29.08.2025 г. № 148

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 2025-2026 учебный год

Составитель:

Инструктор по физической культуре:

*Полякова Ирина Александровна
(первая квалификационная категория)*

**Санкт-Петербург
2025 г.**

Содержание

№ п/п	Название разделов	стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации Рабочей Программы	4
1.2.	Конкретизация задач по возрастам	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Рабочей программы	7
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	9
2.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию во второй младшей группе (3-х–4х лет) компенсирующей направленности для детей с ТНР	11
2.3.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе (4-х–5-ти лет) компенсирующей направленности для детей с ТНР	15
2.4.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе (6-ти–7-ми лет) компенсирующей направленности для детей с ТНР	19
2.5.	Комплексно – тематическое планирование по возрастным группам компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР	23
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников	50
3.	Организационный раздел	52
3.1.	Оформление развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и группах	52
3.2.	Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 49	54
3.3	Учебно - методическое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР	55

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 2025 года по 29 мая 2026 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:

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

Продумывать и организовывать активный отдых, приобщать детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формировать умения и навыки личной гигиены, воспитывать полезные для здоровья привычки.

4-5 лет:

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.

Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве.

Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.

Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Укреплять здоровье детей, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

5-6 лет:

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

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.

1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

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

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

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

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К 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.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

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.

	- Проблемные ситуации. - Имитационные движения. - Спортивные праздники и развлечения. - Гимнастика после дневного сна: • оздоровительная, • коррекционная, • полоса препятствий. - Упражнения: • корригирующие • классические • коррекционные.		
--	--	--	--

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
• Наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры). • Наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни). • Тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).	• Объяснения, пояснения, указания. • Подача команд, распоряжений, сигналов. • Вопросы к детям. • Образный сюжетный рассказ, беседа. • Словесная инструкция.	• 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 ТНР

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с

перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением 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 (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в 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. Подъём 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 ТНР

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, перелезать через предметы;
- развитие умений перелезать 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 старшей группе (дети 5-ти-6-ти лет) компенсирующей направленности для детей с ТНР

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений;
- воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны;
- проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30

- минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа;
- во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

1. Основные движения

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

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

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

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3- 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов - поочередно через каждый (высота 15 – 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см,

прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30 – 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки

на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь

и пчёлы», «Пожарные на ученье».

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

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

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

2.5. Комплексно – тематическое планирование по возрастным группам компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР ГБДОУ детского сада № 49 на 2025-2026 уч. год

Вторая младшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР

СЕНТЯБРЬ

Задачи	-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.			
1-я часть: Вводная	- 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.			
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. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка).	1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. 2. «Доползи до погремушки».
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	- 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	- Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. - Ходьба и бег по кругу. - Ходьба в колонне по одному, врассыпную, 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	- 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, развивая координацию движений и глазомер. - Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
---------------	--

1-я часть: Вводная	- Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. - Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании - Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. - 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.			
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	-Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. -Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. -Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. -Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.			
1-я часть: Вводная	- Ходьба и бег в колонне по одному. - Ходьба врассыпную, бег врассыпную. - Ходьба в колонне по одному. - Ходьба и бег проводятся в чередовании. - Ходьба в колонне по одному. - Бег в колонне по одному. - Ходьба и бег проводятся в чередовании. - Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.			
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	- Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. - Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.			
1-я часть: Вводная	- 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. - Ходьба и бег в чередовании. -Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную, стараясь не задевать друг друга.			
ОРУ			С платочками	С обручем
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений			1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».
Подвижные игры			«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»
Мало подвижные игры			«Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

Задачи	-Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. -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. -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. -Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
---------------	--

1-я часть: Вводная	- Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. - Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. - Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. - 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. - Ходьба и бег врассыпную в чередовании.			
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	-Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. -Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. - Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. - Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	- 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. - Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. - Упражнения в ходьбе и беге чередуются. - Ходьба и бег между предметами.			
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	- Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. - Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. - Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. - Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.			
1-я часть: Вводная	- 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. - Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. - 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. - Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыи 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.			
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	- Повторить ходьбу и бег врассыпную, 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	- Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную 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 врассыпную 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 компенсирующей направленности для детей с ТНР

СЕНТЯБРЬ

Задачи	-Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. - Упражнять в прокатывании мяча. - Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
---------------	---

	- Продолжать учить детей останавливаться по сигналу 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 равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т.д.). - Упражнения в ходьбе и беге чередуются. - Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; - Перестроение в круг. - Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.			
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	- 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	- 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	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	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. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз).	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).
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».

игры	одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».			
-------------	---	--	--	--

НОЯБРЬ

Задачи	- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. - Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. - Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. - Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.			
1-я часть: Вводная	- 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	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-линий (шнуров). Общая дистанция 3 м. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см).	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Повторить 2 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).
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	- 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	- 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	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого 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.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

<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	-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	- 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			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. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
Подвижные игры			«Кролики»	«Найди себе пару»
Мало подвижные игры			«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

Задачи	- 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. - 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. - Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. - Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.			
1-я часть: Вводная	- 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 враспынную. - 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. - 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 враспынную. Ходьба и бег в чередовании. - Ходьба в колонне по одному. - Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.			
ОРУ	Без предметов	На скамейке	С мячом	Гимнаст. палка
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: основные виды движений	1. Равновесие. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур. 5. Перебрасывание мячей друг другу.	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.	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.	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	-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	- 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	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.	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.	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.	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	- Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. - Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.			
1-я часть: Вводная	- Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. - Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. - Ходьба и бег врассыпную. - Ходьба в колонне по одному. По сигналу 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. - «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча одной рукой.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами
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	- 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 врассыпную, 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	- Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. - Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу. - Ходьба в колонне по одному бег врассыпную. - Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	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

Старшая группа
компенсирующей направленности
для детей с ТНР

СЕНТЯБРЬ

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

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

ОКТАБРЬ

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

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

НОЯБРЬ

Задачи	- Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. - Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. - Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». - Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие, владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2-х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); воспитывать проявление активности при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и., побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; - Воспитывать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Бег по наклонной доске. 5. «Брось и поймай». 6. «Высоко и далеко».	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 6. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 5. «Мяч водящему». 6. «Ловишки с ленточками»	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя. 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом. 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорее до флажка» (ползание по скамейке).
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»

Мало – подвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)
------------------------------	---------------------------	--------------------	------------------------------	-------------------------------------

ДЕКАБРЬ

Задачи	- Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Со - Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. - Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. - Учить владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполнять. - Учить задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре. - Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч. В - Воспитывать проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат. 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке. 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него. 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см). 6. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	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 (две ноги по бокам - одна нога в середине). 6. Ходьба по	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии. 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) 5. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i> 6. Пас друг другу (шайба, клюшка).

		ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.	поясе. 6. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Мало - подвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает - не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

ЯНВАРЬ

Задачи	- Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. - Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. - Повторять и закреплять ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием; умение передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру. - Учить ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и уметь её соблюдать. - Учить навыком самомассажа, умению рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, воспитывать интерес к участию в музыкальных играх.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. 5. Влезание на гимнастическую стенку. 6. Пас друг другу мячом.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание в цель. 5. «Не оставайся на полу». 6. «Найди свой цвет». 	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн. скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Метание вдаль.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.

			5. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 6. «Мой весёлый звонкий мяч».	4. <i>Подвижные игры:</i> «Мышеловка». «Мяч водящему». «Ловишка с ленточками».
<i>Подвижные игры</i>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

ФЕВРАЛЬ

Задачи	- Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. - Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз перебрасывания мяча друг другу разными способами. - Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё. - Рассказать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия. - Учить технике перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; воспитывать умения детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. - Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур.			
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	Без предметов	Без предметов	Без предметов
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12

2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики. 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями. 4. Ползание по -пластунски до обозначенного места. <i>Игровые упражнения</i> 5. «Проползи – не урони». 6. Ползание на четвереньках между кеглями.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 5. «Дни недели». 6. Мяч среднему (круг). 7. «Покажи цель».	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 <i>Подвижные игры</i> 5. «Прыгни – присядь». 6. «Догони мяч» (по кругу).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке 5. «Мяч через обруч». 6. С кочки на кочку. 7. «Не оставайся на полу».
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Мало – подвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

МАРТ

Задачи	- Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно - Закреплять умение ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях; в подлезании под рейку в группе, закреплять построение в три колонны. - Воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур. - Воспитывать умение соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, закреплять технику
---------------	---

	перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; - Учить соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонне по одному и по 2-е, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками. Игровые упражнения 5. «Кто выше прыгнет?» 6. «Кто точно бросит?»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи. 4. Прыжок в высоту с разбега. 5. «Не урони мешочек». 6. «Перетяни к себе».	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Ползание по скамейке по-медвежьи. 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу 6. «Кати в цель» 7. «Ловишки с мячом».	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 5. «Проползи – не задень». 6. Передача мяча над головой. 7. «Мяч водящему».
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
Мало – подвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

АПРЕЛЬ

Задачи	- Разучить прыжки в длину с разбега. - Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. - Упражнять в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. - Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о
---------------	--

	стену. - Воспитывать проявление интереса к выполнению закаливающих процедур; соблюдение правил безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия. - Учить владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; учить выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
№ 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. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки в высоту. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу. 6. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 6. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашиют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»

МАЙ

Задачи	- Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. - Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. - Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. - Учить перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в
---------------	---

	заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. - Дать представления о пользе закаливания и воспитывать интерес к выполнению закаливающих процедур. - Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. - Воспитывать соблюдение правил 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 кубиками	С султанчиками
№ занятия	1-3	4-6	7-9	10-12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Вис на гимнастической стенке. 5. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	Диагностика: - прыжки в длину с места; - подъем туловища в сед за 30сек. (количество); - 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 с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку. 5. <i>Подвижные игры</i> «Хитрая лиса»; «Карусель».
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками
Мало – подвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Паращют»	«Кто ушел»

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

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Сентябрь			Игра - соревнование «Юные велосипедисты»
Октябрь	«В деревне у бабушки»	«Весёлые игры»	«Вновь пришла к нам в гости осень»
Ноябрь	«В гости к нам пришёл Петрушка»	«Весёлые шары»	«Путешествие в страну Спорта»
Декабрь	«Приключения в стране сказок»	«Весёлые старты»	«Разноцветные обручи»»
Январь	Физкультурный праздник «Зимняя спортивная Олимпиада»»		
Февраль	«Играем! Тренируемся! Растём!»		«Будем сильными, как папа!»
Март	«Мы от солнышка растём»»	«Весна, весна на улице»	«Весна пришла, нам веселье принесла»
Апрель	«Дружат зайчики и белочки, дружат мальчики и девочки»	«Звери, птицы, насекомые – наши добрые знакомые»	«Мы сильные и ловкие!»
Май	«Быстрее! Выше! Сильнее!»		

2.6. 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 ДООУ 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 групп компенсирующей направленности
для детей с ТНР**

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	- Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых родительских собраниях. - Стендовая информация: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».
Октябрь	- Стендовая информация: «Спортивная форма для занятий физкультурой в детском саду». - Участие семей воспитанников в соревнованиях «Моя спортивная семья».

Ноябрь	Стендовая информация: «Зарядка – это весело».
Декабрь	Стендовая информация: «Профилактика плоскостопия».
Январь	Стендовая информация: «Закаливание детского организма».
Февраль	- Стендовая информация: «Массажные мячики и коврики». - Совместно с родителями спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Стендовая информация: «Чем заняться в дождливый день с непоседой».
Апрель	Стендовая информация: «Дыхательная гимнастика зачем и как».
Май	Стендовая информация: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию в физкультурном зале и группах компенсирующей направленности для детей с ТНР

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного и групп 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, 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 60х78х62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
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.	Мячи: ➤ набивные весом 1 кг; ➤ маленькие (резиновые); ➤ средние (резиновые); ➤ большие (резиновые); ➤ большие набивные; ➤ малые пластмассовые.	6 15 15 20 8 20
16.	Гимнастический мат	3
17.	Палка гимнастическая: ➤ пластмассовая; ➤ деревянная.	7 20
18.	Скакалка ➤ детская малая; ➤ большая.	18 2
19.	Кегли	18
	Большие	8
20.	Конус для эстафет	10
21.	Ворота для подлезания: ➤ средние	1

	➤ большие	1
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 ТНР ГБДОУ детского сада № 49
на 2025 – 2026 уч.год

Занятия			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Вторая младшая группа компенсирующей направленности для детей ТНР	Средняя группа компенсирующей направленности для детей ТНР	Старшая 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 2025-2026 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
Старшая группа	10.10–10.35		11.55-12.25 (на улице)	10.10–10.35	

3.3. Учебно - 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.)
Физическое развитие	• 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». • «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».
--	---

