

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детским садом №33
Адмиралтейского района СПб

Протокол от «30» августа 2023г №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №33
Адмиралтейского района СПб
Паршина И.И.

Приказ от «31» августа 2023г № 65-р



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре

МИНЕЕВОЙ ЕКАТЕРИНЫ АНАТОЛЬЕВНЫ

для разновозрастных групп (3-7(8) лет) компенсирующей направленности
(с задержкой психического развития)
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад компенсирующего вида № 33
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

(ГБДОУ детский сад компенсирующего вида №33 Адмиралтейского района СПб)

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022) и на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад компенсирующего вида № 33 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Санкт-Петербург
2023г

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1	Пояснительная записка.	
1	Цели и задачи рабочей программы.	
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
	Значимые для разработки и реализации программы характеристики.	
	Планируемые результаты	14
	Целевые ориентиры в дошкольном возрасте	4
	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	
	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
	Цели и задачи в части формируемой участниками образовательных отношений	
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1	Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»	20
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации направления «Физическое развитие»	
	Интеграция образовательных областей	
	Взаимодействие педагогического коллектива с детьми	
	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	
	Взаимодействие педагогического коллектива по «Физическому воспитанию»	
	Перспективный план по здоровьесбережению в ДОУ	
	Примерный план проведения физкультурных развлечений и праздников на учебный год для всех возрастных групп детского сада.	
	Комплексно-тематическое планирование	
<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
2.10	Описание образовательной деятельности в части программы, формируемой участниками образовательных отношений.	
	Разные виды практик	
	Способы поддержки детской инициативы	
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с задержкой психического развития	
	Организация развивающей предметно - пространственной среды (РППС)	
	Материально-технические условия реализации программы.	
<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
	Модель двигательного режима в ДОУ	
	Режим двигательной активности	
	Комплексный подход к профилактике простудных заболеваний	
ПРИЛОЖЕНИЕ		
	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы по физическому воспитанию дошкольников.	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию является нормативным документом образовательной организации, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре. Программа разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности детей от 3 до 7 (8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с детьми по физическому развитию и воспитанию в группах компенсирующей направленности для детей с диагнозами задержка психического развития.

Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) ГБДОУ детский сад компенсирующего вида №33 Адмиралтейского района СПб, принятой решением Педагогического совета № 1 (протокол № 1 от 30.08.2023 г), утвержденной приказом 65-р от 31.08.2023г. и в соответствии с федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022) в условиях дошкольных образовательных групп **и следующих нормативно - правовых документов:**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022, зарегистрировано в Минюсте России 27 января 2023 г., регистрационный № 72149);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный №

- 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573)
 - Устава и других локальных актов ГБДОУ.

С учетом парциальных программ (часть, формируемая участниками образовательных отношений):

- Программа «Здоровье с детства» (автор — Т.С. Казаковцева, 1997 г.)
- Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР / Под ред. Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2002г.

Рабочая программа по физическому развитию и воспитанию:

- ❖ определяет содержание и организацию коррекционно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста с диагнозом «задержка психического развития»
- ❖ предусматривает четкую организацию жизни детей в период пребывания в ГБДОУ, обеспечивает правильное распределение нагрузки в течение дня
- ❖ Обеспечивает:
 - достаточный объем коррекционно - образовательной работы с целью осуществления компенсации отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников и формирования детской компетентности.
 - реализацию возможности развития детей во всех доступных видах деятельности, организацию оздоровительной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей с ОВЗ
 - формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность
- ❖ следует принципу открытости деятельности для вовлечения семьи в коррекционно-образовательный процесс и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей

1.1.1 Цель и задачи Рабочей программы.

Цель: Создание условий для формирования потребности у детей в двигательной активности, формирования основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья и построение системы работы в коррекционной группе по физическому развитию, предусматривающую полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников.

Задачи:

- Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

- Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

Общие принципы и подходы к формированию программы:

- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- позитивная социализация ребенка;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничество Организации с семьей;
- возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

Специфические принципы и подходы к формированию адаптированной программы для детей с задержкой психического развития:

Принцип социально-адаптирующей направленности образования. Коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

Этиопатогенетический принцип. Для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У детей с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений. Для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохраненных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений. Психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты ПМПК, собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная

диагностика в условиях Организации силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития. Коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу «замещающего онтогенеза». При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадиальности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадиальное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Дети с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой – выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности детей с ЗПР.

Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач. Соблюдение данного принципа не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании. Данный принцип предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Его реализация предусматривает целенаправленное формирование всех структурных компонентов любой деятельности (коммуникативной, предметной, игровой или учебной): мотивационного, целевого, ориентировочно-операционального, регуляционного. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Детей с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт и т. д.). Для того чтобы их деятельность приобретала осознанный характер, побуждают к словесной регуляции действий: проговариванию, словесному отчету, а на завершающих этапах работы подводят к предварительному планированию.

Принцип необходимости специального педагогического руководства. Познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и

способы коррекционной и компенсирующей помощи ему – с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогов в процессе коррекционно-развивающей работы.

Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

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

Подходы к формированию адаптированных программ

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка с ЗПР и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, признание самооценности дошкольного периода детства. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств с учетом индивидуальных возможностей и специальных образовательных потребностей.

Дошкольники с ЗПР могут быть включены в работу по адаптированной программе в разные возрастные периоды, при этом у них выявляется различная степень выраженности задержки психического развития, образовательных трудностей и различия в фонде знаний и представлений об окружающем, умений и навыков в разных видах детской деятельности. Для отбора вариативного содержания образовательной работы, для осуществления мониторинга ее результатов, в Программе условно выделяется *3 варианта* освоения образовательной программы для каждой возрастной группы по каждой из образовательных областей, и соответственно определяются планируемые результаты (уровни освоения) для каждого из трех вариантов. Такая дифференциация не предполагает аттестации достижений ребенка, а служит исключительно задачам индивидуализации образования детей с ЗПР и является основой для выработки коллегиальных рекомендаций к выбору дальнейшего образовательного маршрута на этапе перехода на школьный уровень образования.

Возможность освоения *первого варианта* образовательной программы (по всем образовательным областям) означает устойчивую положительную динамику в развитии воспитанников в условиях целенаправленной коррекции. Однако дети по-прежнему могут нуждаться в специальных условиях, т. к. у них сохраняются специфические трудности (из-за особенностей эмоционально-волевой сферы и поведения, парциальных недостатков познавательных процессов и регуляторных компонентов деятельности и др.), тормозящие самостоятельное усвоение Программы. В случае, если ребенок после оказанной ему специальной психолого-педагогической помощи способен усваивать первый вариант, о чем свидетельствуют положительные результаты диагностики, ППк, может рекомендовать

продолжить образование по основной программе дошкольного образования. Вместе с тем, рекомендуется продолжить психологическое сопровождение на весь период дошкольного образования.

Второй вариант требует организации целенаправленной коррекционно-развивающей работы по преодолению недостатков регуляторной и когнитивной сфер, восполнения пробелов в усвоении знаний, умений и навыков, осваиваемых на предыдущей возрастной ступени. Сначала в рамках специально организованной совместной деятельности взрослого и ребенка, и дальнейшего закрепления усвоенных представлений и навыков в самостоятельной деятельности воспитанника.

Третий вариант выбирается при более поздних сроках начала коррекционно-развивающего обучения (например, в старшем дошкольном возрасте) и/или выраженных трудностях освоения дошкольной образовательной программы. Предполагается тщательная адаптация и индивидуализация содержания образовательной и коррекционной работы на основе всестороннего изучения коррекционно-образовательных потребностей ребенка и его индивидуальных возможностей. Этот вариант предполагает консолидацию усилий всех педагогов сопровождения и семьи воспитанника, так как состояние ребенка требует решения широкого спектра коррекционно-развивающих задач: формирование социально приемлемого поведения, повышения познавательной мотивации и совершенствования регуляторной сферы деятельности, развития познавательных процессов и коммуникативно-речевой деятельности, а также восполнение пробелов в освоении дошкольной образовательной программы с ориентацией на индивидуальные возможности ребенка.

Программой предусмотрен гибкий подход к отбору коррекционно-развивающего содержания, методов и форм работы с детьми не только с учетом возрастных, но и индивидуально-типологических особенностей, трудностей и образовательных потребностей. Предполагается возможность перехода от одного варианта к другому.

Построение Программы основывается на комплексно-тематическом принципе. Специфической особенностью Программы является интеграция коррекционно-развивающего содержания не только в структуру занятий, предусмотренных учебным планом, но и во все виды совместной со взрослым деятельности и в режимные моменты. Тщательно продумывается развивающая среда для организации свободной деятельности детей с ЗПР. В коррекционно-развивающий процесс включаются не только специалисты (учителя-дефектологи, учителя-логопеды, педагоги-психологи), но и воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО, педагоги дополнительного образования. Обязательной составляющей Программы является взаимодействие с семьей воспитанника с целью повышения информированности и психолого-педагогической компетентности в вопросах, связанных с особенностями развития, а также с методами и приемами преодоления его недостатков у дошкольников с ЗПР. Все занятия (НОД) интегрируют образовательные задачи из разных образовательных областей и имеют коррекционно-развивающую направленность. Основными видами деятельности являются игра, практическая, продуктивная и экспериментальная деятельности.

Условия реализации Программы:

- ✓ Коррекционно-развивающая направленность воспитания и обучения, способствующая как общему развитию ребенка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития;

- ✓ Организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ЗПР, выявленных в процессе специального психолого-педагогического изучения особенностей развития ребенка, его компетенций;
- ✓ Создание особой образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей здоровья ребенка и функционального состояния его нервной системы;
- ✓ Преемственность в работе учителя-дефектолога, учителя-логопеда, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре;
- ✓ «Пошаговое» предъявление материала, дозирование помощи взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих достижению минимально возможного уровня, позволяющего действовать ребенку самостоятельно;
- ✓ Проведение непрерывного мониторинга развития ребенка и качества освоения Программы в специально созданных условиях;
- ✓ Сетевое взаимодействие с ППК и сторонними организациями (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.) для повышения эффективности реализации задач Программы;
- ✓ Установление продуктивного взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации, активизация ресурсов семьи, комплексное сопровождение семьи ребенка с ЗПР командой специалистов;
- ✓ Осуществление контроля эффективности реализации Программы со стороны психолого-медико-педагогического консилиума образовательной организации.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Для определения целей и задач Программы значимо понимание клинико-психологических особенностей разнородной категории детей с задержкой психического развития.

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

В соответствии с классификацией *К.С. Лебединской* традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

<p>Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм).</p>	<p>В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.</p>
<p>Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими соматическими заболеваниями.</p>	<p>Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.</p>

Задержка психического развития психогенного генеза.	Вследствие раннего органического поражения ЦНС, особенно при длительном воздействии психотравмирующих факторов, могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка. Это приводит к невротическим и неврозоподобным нарушениям, и даже к патологическому развитию личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.
Задержка церебрально-органического генеза	Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. У таких детей страдают функции регуляции психической деятельности: звенья регуляции, контроля и программирования.

И.И. Мамайчук выделяет **четыре основные группы детей с ЗПР:**

Дети с относительной сформированностью психических процессов, но сниженной познавательной активностью.	В этой группе наиболее часто встречаются дети с ЗПР вследствие психофизического инфантилизма и дети с соматогенной и психогенной формами ЗПР.
Дети с неравномерным проявлением познавательной активности и продуктивности	Эту группу составляют дети с легкой формой ЗПР церебрально-органического генеза, с выраженной ЗПР соматогенного происхождения и с осложненной формой психофизического инфантилизма.
Дети с выраженным нарушением интеллектуальной продуктивности, но с достаточной познавательной активностью.	В эту группу входят дети с ЗПР церебрально-органического генеза, у которых наблюдается выраженная дефицитарность отдельных психических функций (памяти, внимания, гнозиса, праксиса).
Дети, для которых характерно сочетание низкого уровня интеллектуальной продуктивности и слабо выраженной познавательной активности	В эту группу входят дети с тяжелой формой ЗПР церебрально-органического генеза, обнаруживающие первичную дефицитность в развитии всех психических функций: внимания, памяти, гнозиса, праксиса и пр., а также недоразвитие ориентировочной основы деятельности, ее программирования, регуляции и контроля. Дети не проявляют устойчивого интереса, их деятельность недостаточно целенаправленна, поведение импульсивно, слабо развита произвольная регуляция деятельности. Качественное своеобразие характерно для эмоционально-волевой сферы и поведения.

Таким образом, ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер. Все перечисленные особенности обуславливают низкий уровень овладения детьми с ЗПР коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью. Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия, что негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций и проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.

Более низкая способность, по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, к приему и переработке перцептивной информации, что наиболее характерно для детей с ЗПР церебрально-органического генеза. В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их здоровые сверстники. Многие стороны объекта, данного в непривычном ракурсе (например, в перевернутом виде), дети могут не узнать, они с трудом выделяют объект из фона. Выражены трудности при восприятии объектов через осязание: удлиняется время узнавания осязаемой фигуры, есть трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов.

У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

Незрелость мыслительных операций. Дети с ЗПР испытывают большие трудности при выделении общих, существенных признаков в группе предметов, абстрагировании от несущественных признаков, при переключении с одного основания классификации на другой, при обобщении. Незрелость мыслительных операций сказывается на продуктивности наглядно-образного мышления и трудностях формирования словесно-логического мышления. Детям трудно устанавливать причинно-следственные связи и отношения, усваивать обобщающие понятия. При нормальном темпе психического развития старшие дошкольники способны строить простые умозаключения, могут осуществлять мыслительные операции на уровне словесно-логического мышления (его конкретно-понятийных форм). Незрелость функционального состояния ЦНС (слабость процессов торможения и возбуждения, затруднения в образовании сложных условных связей, отставание в формировании систем межанализаторных связей) обуславливает бедный запас конкретных знаний, затрудненность процесса обобщения знаний, скудное содержание понятий. У детей с ЗПР часто затруднен анализ и синтез ситуации. Незрелость мыслительных операций, необходимость большего, чем в норме, количества времени для приема и переработки информации, несформированность антиципирующего анализа выражается в неумении предвидеть результаты действий как

своих, так и чужих, особенно если при этом задача требует выявления причинно-следственных связей и построения на этой основе программы событий.

Задержанный темп формирования мнестической деятельности, низкая продуктивность и прочность запоминания, особенно на уровне слухоречевой памяти, отрицательно сказывается на усвоении получаемой информации.

Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование такого интегративного качества, как *саморегуляция*, что негативно сказывается на успешности ребенка при освоении образовательной программы.

Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе. Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям.

Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками. Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной ЗПР наблюдаются нарушения поведения, проявляющиеся в повышенной аффектации, снижении самоконтроля, наличии патохарактерологических поведенческих реакций.

Задержка в развитии и своеобразии игровой деятельности. У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развивается как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Они реже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. е. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности.

Недоразвитие речи носит системный характер. Особенности речевого развития детей с ЗПР обусловлены своеобразием их познавательной деятельности и проявляются в следующем:

- отставание в овладении речью как средством общения и всеми компонентами языка;
- низкая речевая активность;
- бедность, недифференцированность словаря;
- выраженные недостатки грамматического строя речи: словообразования, словоизменения, синтаксической системы языка;
- слабость словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета;
- задержка в развитии фразовой речи, неполноценность развернутых речевых высказываний;
- недостаточный уровень ориентировки в языковой действительности, трудности в осознании звуко-слогового строения слова, состава предложения;
- недостатки устной речи и несформированность функционального базиса письменной речи обуславливают особые проблемы при овладении грамотой;

- недостатки семантической стороны, которые проявляются в трудностях понимания значения слова, логико-грамматических конструкций, скрытого смысла текста.

Для дошкольников с ЗПР характерна неоднородность нарушенных и сохранных звеньев в структуре психической деятельности, что становится особенно заметным к концу дошкольного возраста. В отсутствие своевременной коррекционно-педагогической помощи к моменту поступления в школу дети с ЗПР не достигают необходимого уровня психологической готовности за счет незрелости мыслительных операций и снижения таких характеристик деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль и саморегуляция.

Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития

Общими и специфическими недостатками развития, а также иерархией нарушений в структуре дефекта (Н.В. Бабкина, Н.Ю. Борякова) определяются особые образовательные потребности дошкольников с ЗПР:

- раннее выявление недостатков в развитии и получение специальной психолого-педагогической помощи на дошкольном этапе образования;
- обеспечение коррекционно-развивающей направленности в рамках всех образовательных областей, предусмотренных ФГОС ДО: развитие и целенаправленная коррекция недостатков развития эмоционально-волевой, личностной, социально-коммуникативной, познавательной и двигательной сфер;
- обеспечение преемственности между дошкольным и школьным образованием как условия непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- осуществление индивидуально-ориентированной психолого-медико-педагогической помощи с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и психолого-медико-педагогического консилиума;
- обеспечение особой пространственной и временной организации среды с учетом функционального состояния ЦНС и ее нейродинамики (быстрой истощаемости, низкой работоспособности);
- щадящий, комфортный, здоровьесберегающий режим жизнедеятельности детей и образовательных нагрузок;
- изменение объема и содержания образования, его вариативность; восполнение пробелов в овладении образовательной программой ДОО; вариативность освоения образовательной программы;
- индивидуально-дифференцированный подход в процессе усвоения образовательной программы;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений об окружающем мире, включение освоенных представлений, умений и навыков в практическую и игровую деятельности;
- постоянная стимуляция познавательной и речевой активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- разработка и реализация групповых и индивидуальных программ коррекционной работы; организация индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий с учетом индивидуально-типологических особенностей психофизического развития, актуального уровня развития, имеющихся знаний, представлений, умений и навыков и ориентацией на зону ближайшего развития;
- изменение методов, средств, форм образования; организация процесса обучения с учетом особенностей познавательной деятельности (пошаговое предъявление

материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию, так коррекции и компенсации недостатков в развитии);

- приоритетность целенаправленного педагогического руководства на начальных этапах образовательной и коррекционной работы, формирование предпосылок для постепенного перехода ребенка к самостоятельной деятельности;
- обеспечение планового мониторинга развития ребенка с целью создания оптимальных образовательных условий с целью своевременной интеграции в общеобразовательную среду;
- развитие коммуникативной деятельности, формирование средств коммуникации, приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества с взрослыми и сверстниками, социально одобряемого поведения;
- развитие всех компонентов речи, речезыковой компетентности;
- целенаправленное развитие предметно-практической, игровой, продуктивной, экспериментальной деятельности и предпосылок к учебной деятельности с ориентацией на формирование их мотивационных, регуляционных, операциональных компонентов;
- обеспечение взаимодействия и сотрудничества с семьей воспитанника; грамотное психолого-педагогическое сопровождение и активизация ее ресурсов для формирования социально активной позиции; оказание родителям (законным представителям) консультативной и методической помощи по вопросам обучения и воспитания ребенка с ЗПР.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В связи с этим, рабочие программы педагогов в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

1.2 Планируемые результаты

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

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

1.2.1 Целевые ориентиры для детей с задержкой психического развития

Освоение воспитанниками с ЗПР основного содержания адаптированной образовательной программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при

условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми третьего года жизни, отстающими в психомоторном и речевом развитии

К трехлетнему возрасту (к моменту поступления в ГБДОУ) ребенок с ЗПР может демонстрировать разные варианты развития:

- ребенок адаптируется в условиях группы; готов к положительным эмоциональным контактам со взрослыми и сверстниками; стремится к общению со взрослыми, подражает движениям и действиям, жестам и мимике; сотрудничает со взрослым в предметно-практической и игровой деятельности; проявляет интерес к сверстникам, наблюдая за их действиями, подражает им, стремится к совместному участию в подвижных играх, в действиях с игрушками; начинает проявлять самостоятельность в некоторых бытовых и игровых действиях, стремится к результату в своих действиях; осваивает простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;

- эмоционально реагирует на музыку, воспроизводит темп в движениях под музыку, простейшие «повторные» ритмы;

- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивает, лазает, перешагивает и пр.); способен подражать движениям взрослых в плане общей и мелкой моторики; осваивает координированные движения рук при выполнении простых действий с игрушками (кубиками, пирамидкой и т. п.) и предметами обихода (чашкой, ложкой, предметами одежды).

Второй вариант:

-интерес к окружающим предметам и явлениям снижен, требуется стимуляция со стороны взрослого;

-ребенок уверенно самостоятельно ходит, переступает через барьеры, поднимается и спускается по лестнице, держась за поручень, может подпрыгивать, держась за руки взрослого; затрудняется в прыжках на одной ноге; не удерживает равновесие, стоя и в движении;

-мелкая моторика развита слабо, затруднены тонкие движения, не сформирован «пинцетный захват», не любит играть с мозаикой; графомоторные навыки не развиты (ребенок ограничивается бесцельным черканием и изображением каракуль).

Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития

Целевые ориентиры образовательной деятельности и профессиональной коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития к 5 годам¹

Физическое развитие. Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве.

¹ Приведены целевые ориентиры, соответствующие оптимальному уровню, достижение которого возможно в результате длительной целенаправленной коррекции недостатков в развитии.

Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

1.2.2 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР к 7-8 годам²

По направлению «Физическое развитие»:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Необходимыми условиями реализации Программы являются соблюдение *преемственности* между всеми возрастными дошкольными группами, между детским садом и начальной школой, а также *единство требований* к воспитанию ребенка в дошкольном образовательном учреждении и в условиях семьи.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС дошкольного образования, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям ФГОС и Программы в дошкольном образовании детей с ОВЗ направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых Организацией, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности

²Приведены целевые ориентиры, соответствующие оптимальному уровню, достижение которого возможно в результате длительной целенаправленной коррекции недостатков в развитии.

Организации на основе достижения детьми с ОВЗ планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей с ОВЗ;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей с ОВЗ;
- не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Степень реального развития обозначенных целевых ориентиров и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с ОВЗ с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы Организации, реализуемой с участием детей с ОВЗ, должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики физического развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка с ОВЗ;
- различные шкалы индивидуального развития ребенка с ОВЗ.

В соответствии со ФГОС дошкольного образования и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста с ОВЗ;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка с ОВЗ в условиях современного общества;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативных организационных форм дошкольного образования для детей с ОВЗ;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Организации в соответствии:
 - с разнообразием вариантов развития детей с ОВЗ в дошкольном детстве,
 - разнообразием вариантов образовательной и коррекционно-реабилитационной среды,

– разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;

5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования для детей с ОВЗ на уровне Организации, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

Система оценки качества реализации программы дошкольного образования детей с ОВЗ на уровне Организации должна обеспечивать участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка дошкольного возраста с ОВЗ, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми с ОВЗ по Программе;

- внутренняя оценка, самооценка Организации;

- внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;

- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;

- обеспечения объективной экспертизы деятельности Организации в процессе оценки качества адаптированной программы дошкольного образования детей с ОВЗ;

- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой Организации;

- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием обучающихся с ОВЗ.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в Организации является оценка качества психолого-педагогических условий реализации, адаптированной основной образовательной программы, и именно психолого-педагогические условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне Организации. Это позволяет выстроить систему оценки и повышения качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии со Стандартом посредством экспертизы условий реализации Программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок с ОВЗ, его семья и педагогический коллектив Организации.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации Организации материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности Организации, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов Организации.

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Цели и задачи в части программы

Парциальная программа «Здоровье с детства» Казаковцева Т.С.

Цель программы: обеспечить разностороннее и гармоничное развитие ребенка, его полноценное здоровье, развитие движений и физических качеств, сформировать убеждения и привычки здорового образа жизни на основе валеологических знаний.

В программе выделены следующие психологические возрасты: младший (3—5 лет) и старший (5—7 лет) дошкольный возраст. Соответственно в программе выделены два раздела:

- «Растить здоровым» — для детей младшего дошкольного возраста. Цель — обеспечить охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие и формирование разнообразных движений ребенка, формирование привычек, полезных для здоровья.
- «Учусь быть здоровым» — для детей старшего дошкольного возраста. Цель — укрепить здоровье ребенка, обеспечить полноценное физическое развитие и физическую подготовленность, формируя потребность в физическом совершенстве, формировать привычки и потребность в здоровом образе жизни.

В начале каждого раздела определены задачи физического воспитания детей (оздоровительной и образовательной направленности) и подробно описаны шесть подразделов.

Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2004. - 192 с. (Развитие и воспитание дошкольника).

В данном пособии представлена система работы по физическому воспитанию для детей от 3 до 7 лет с психофизическими отклонениями в развитии. Даны рекомендации для планирования основных видов движения, разработан комплекс утренней коррекционно-оздоровительной гимнастики, подборка дыхательных упражнений, физкульт-минутки, упражнения для развития мелкой моторики рук, а также схемы эмоционально-стимулирующей гимнастики для средней, старшей и подготовительной групп. Предложен комплекс упражнений для снятия напряжения во время общеразвивающих занятий. Особое внимание уделено системе закаляющих мероприятий.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Цели, задачи и содержание области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

- I. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- II. Физическая культура.

➤ *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Общие задачи:

- *сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:* в т. ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- *воспитание культурно-гигиенических навыков:* создание условий для адаптации детей к двигательному режиму, содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;
- *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям взрослого. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым

или нездоровым. Сообщает о своем недомогании взрослому. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью взрослого. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании,

пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

➤ Физическая культура

Общие задачи:

- *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;
- *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств:* формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук, наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными

движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук, наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см, прыжки в длину с места, вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук, передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности, активен в освоении новых упражнений;

замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений, может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх, сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках, стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза, то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх, кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо – влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее

170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, колеброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам, по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развита интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

Формы, способы, методы и средства реализации направления «Физическое развитие».

Физическое развитие			
методы	средства	формы	способы
<p><i>Наглядный:</i> -наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя); <i>Словесный:</i> - объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; <i>Практический</i> -повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме</p>	<p>Двигательная активность детей, занятия физкультурой, эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия; - закаляющие процедуры; - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - корригирующая гимнастика; - физкультминутки - элементы ЛФК; - физкультурные упражнения на прогулке; - спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования; - самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей. 	<p>Здоровьесберегающие технологии - представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса. Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закалывание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиН, организацию здоровьесберегающей среды. Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки (элементы ЛФК, фитбол-гимнастика), воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития</p>

Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

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

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

2.4 Взаимодействие педагогического коллектива с детьми

Формы, способы, методы и средства реализации программы, которые отражают следующие аспекты образовательной среды:

- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной

функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств:

- Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.
- Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.
- Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.
- Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.
- Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.
- Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

2.5 Взаимодействие с семьей.

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей в последнее время уделяется все большее внимание, так как личность ребенка формируется, прежде всего, в семье и семейных отношениях. В детском саду создаются условия, имитирующие домашние, к образовательно-воспитательному процессу привлекаются родители, которые участвуют в организованной образовательной деятельности, спортивных праздниках, викторинах, вечерах досуга, театрализованных представлениях.

Педагоги работают над созданием единого сообщества, объединяющего взрослых и детей. Для родителей проводятся тематические родительские собрания и круглые столы, семинары, мастер-классы.

Основная цель работы с семьей в образовательной области «физическое развитие» является формирование у ребенка активной позиции, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая в последствие стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком.

Формирование основ здорового образа – кампания не одного дня, а длительная, целенаправленная, систематически спланированная работа дошкольного учреждения, важным блоком которой является – работа с родителями, с семьей. Ведь именно в семье закладываются основные представления об окружающем мире и в том числе о культуре здоровья.

Система работы по взаимодействию родителей и педагогов для формирования у ребенка потребностей в здоровом образе жизни включает четыре этапа:

I Вводный этап – актуализация потребностей родителей, сбор информации (анкетирование, беседы, наблюдения) и изучение мнения родителей. На основе полученных данных формирование целей и задач, составление перспективного планирования по работе с родителями.

II Подготовительный этап – задачи которого, заинтересовать родителей, привлечь их внимание к деятельности ДОО, дать возможность увидеть потенциал и актуализировать проблемы, потребности ребенка. Для реализации задач и целей этого этапа используются следующие формы работы:

- наглядная агитация (реклама, информационные стенды, объявления, памятки, фотовыставки)
- открытые занятия для родителей
- индивидуальные беседы и консультации с родителями
- круглые столы и встречи с родителями

III Основной этап – важными задачей, которого является установление партнерства педагогов и родителей, включение их в деятельность ДОО, педагогическое просвещение родителей. Для решения задач основного этапа был создан клуб детско-родительских отношений «Навстречу друг другу», в работе которого принимают участие все педагоги детского сада. В рамках работы клуба проводятся регулярные встречи, семинары, тренинги, мастер - классы с родителями; совместные занятия, конкурсы, викторины родителей с детьми, отчетно-творческие вечера, праздники, участие в которых принимают не только дети, но и их родители. На данном этапе большое внимание уделяется не только групповым, но и индивидуальным формам работы, таким как консультации, рекомендации, беседы. Заключительный этап (аналитический) – на этом этапе проводится анализ проведенной работы, выявление мнения и пожеланий родителей (анкетирование, беседы, наблюдения). Обобщение педагогического опыта работы и формирование планов, на будущее исходя из анализа проведенной работы.

Одной из важнейших задач является просветительско-консультативная работа с семьей, привлечение родителей к активному сотрудничеству, т. к. только в процессе совместной деятельности детского сада и семьи удастся максимально помочь ребенку в преодолении имеющихся недостатков и трудностей.



Этапы работы по взаимодействию ДОО с родителями для формирования потребности в здоровом образе жизни у ребенка:

I Вводный этап

Сбор информации
(анкетирование, беседы, наблюдение)

Актуализация потребностей родителей, сбор информации (анкетирование, беседы, наблюдения) и изучение мнения родителей, формирование целей и задач, совместное составление перспективных планов работы с педагогами и специалистами

II Подготовительный этап

1. Наглядная агитация - реклама, (информационные стенды, объявления, памятки, фотовыставки)
2. Открытые занятия для родителей
3. Индивидуальные консультации
4. Круглые столы, собрания

Заинтересовать родителей, привлечь их внимание к деятельности ДОУ, дать возможность увидеть потенциал и актуализировать проблемы, потребности ребенка.

III Основной этап

1. Наглядная агитация (стенды, реклама, памятки, журналы)
2. Создание детско-родительского клуба "Навстречу друг другу" (в рамках работы клуба проводятся систематические семинары, встречи, консультации, тренинги, конкурсы, викторины, открытые занятия, совместные занятия родителей и детей)
3. Отчетно-творческие вечера, спортивные праздники

Установление партнерства педагогов и родителей. Активное включение родителей в деятельность ДОУ. Педагогическое просвещение родителей.

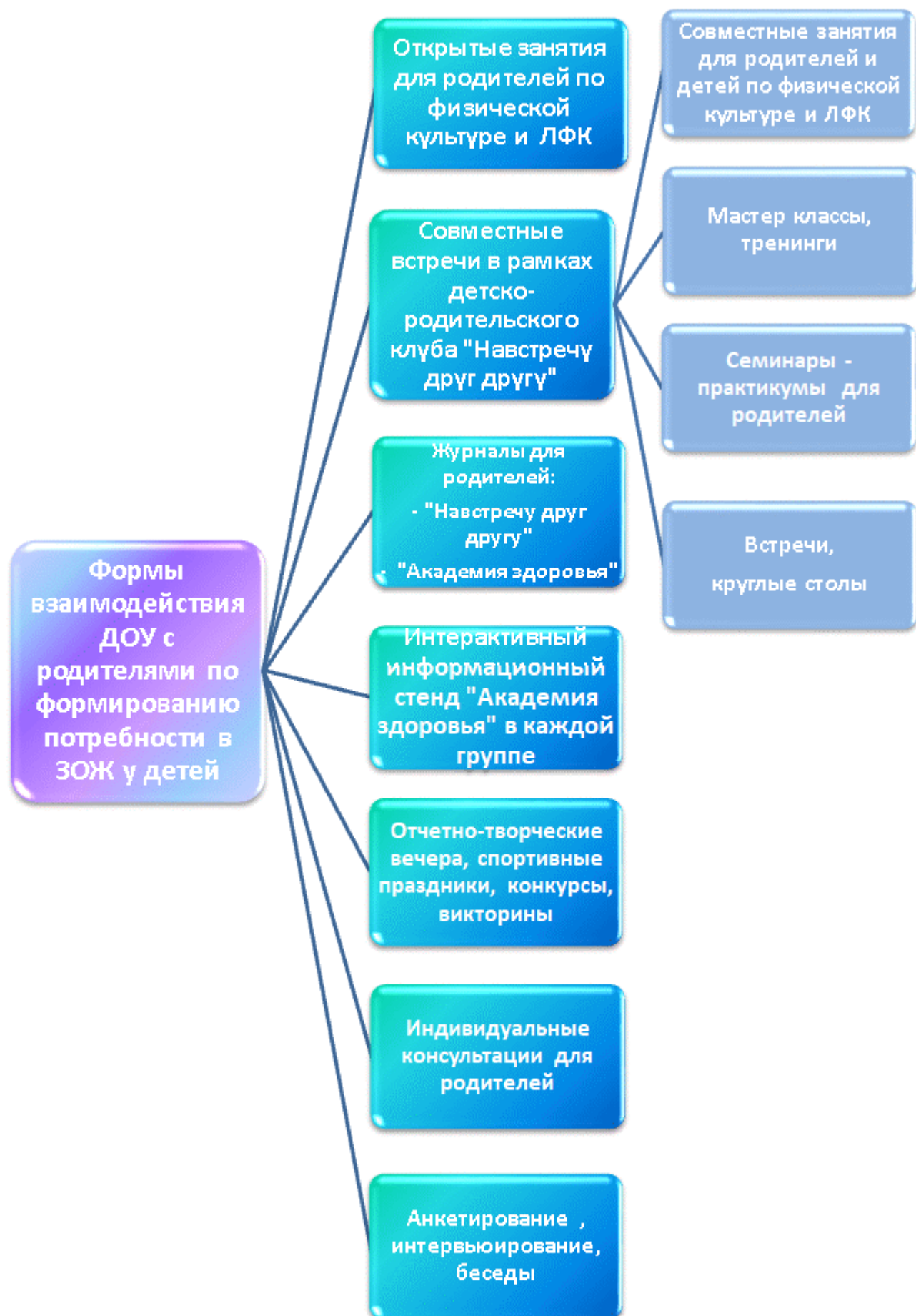
IV Заключительный этап

Аналитический

Анкетирование, беседы, опрос родителей и детей

Совместное с родителями формирование планов на будущее.

Выявление изменений мнения родителей, анализ проведенной работы, обмен опытом, формирование планов на будущее исходя из анализа проведенной работы



Взаимодействие педагогов и специалистов по физическому воспитанию

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минутой»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность физкультурнооздоровительной работы в 2023 – 2024 учебном году»	Воспитатели всех групп

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

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты

2.7 Перспективный план работы по здоровьесбережению в ГБДОУ

Задачи: продолжать укреплять здоровье детей посредством занятий по физической культуре, с использованием здоровьесберегающих технологий, организация комплекса санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на профилактику заражения новой коронавирусной инфекцией. Соблюдение всех норм и правил:

СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. № 16, «Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID -19» МР 3.1/2.4 0178/1 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020.

СПЗ.1.3597-20 Санитарно- эпидемиологические правила «Профилактика новой коронавирусной инфекции COVID -19» от 22.05.2020 №15

№ п/п	Содержание работы	Участники процесса	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок исполнения
1.	<i>Работа с детьми по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»</i>				
1.1.	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	Заведующий, зам. по КРР, методист, психолог, медсестра.	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	ежедневно	Заведующий, зам. по КРР, методист, психолог, медсестра.	в течение года
1.2.	Организация двигательного режима				
	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Физкультурные занятия	все группы	3 раза в неделю	воспитатель по физической культуре	в течение года
	Музыкальные занятия	все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	в течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Физминутки	все группы	на занятиях	все педагоги	в течение года

1.3	Спортивные праздники, развлечения.				
	«Здравствуй, детский сад».	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Сентябрь
	Развлечение. «Со спортом дружить-весело жить».	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Ноябрь
	«Путешествие в страну зимних игр и развлечений».	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Декабрь
	Физкультурное развлечение «Сильные и смелые»	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Февраль
	Физкультурное развлечение «Физкульт, привет!»	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Май
	Физкультурное развлечение «В здоровом теле, здоровый дух!»	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Июнь
	Спортивный праздник «День Нептуна»	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Июль
	Спортивный досуг «Летняя олимпиада»	все группы	по плану	воспитатель по физической культуре	Август
1.4	Охрана психического здоровья				
	Мониторинг психического здоровья детей.	все группы	2 раза в год	психолог	в течение года
	Занятия с психологом	все группы	ежедневно (в чередовании)	психолог	в течение года
	Работа в сенсорной комнате	все группы	по плану	психолог	в течение года
	Использование приёмов релаксации в группе: минуты тишины, уголки уединения, музыкальные паузы, психогимнастика.	все группы	ежедневно несколько раз в день	психолог, воспитатели	в течение года
1.5	Профилактика заболеваемости				
	Ежедневная гимнастика	все группы	утром, перед завтраком.	воспитатели	в течение года
	Гимнастика после сна с элементами корректирующих упражнений с контрастными воздушными ваннами	все группы	во время пробуждения, после тихого часа.	воспитатели	в течение года

	Гимнастика корректирующая	все группы	во время занятий на физминутках	воспитатели	в течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	На занятиях у педагогов и специалистов.	воспитатель по физической культуре, воспитатели, муз. руководитель, логопед, дефектологи.	в течение года
	Физические упражнения и игры: - Игры с элементами логоритмики - Артикуляционная гимнастика - Пальчиковая гимнастика	все группы	На занятиях.	Все педагоги и специалисты.	в течение года
	Динамическая разминка в форме: - физических упражнений; - танцевальных движений; - п/игр малой и большой подвижности	все группы	На занятиях и в свободной игровой деятельности.	Все педагоги и специалисты.	в течение года
	Упражнения на релаксацию	все группы	На занятиях.	Все педагоги и специалисты.	в течение года
	Профилактика гриппа (прививки)	все группы с согласия родителей	1 раз в год	медсестра	октя брь- нояб рь
	Работа бактерицидных ламп	все группы	Ежедневно по графику	медсестра, воспитатели	Постоя нно в течение года
	Проведение комплекса санитарно- гигиенических мероприятий, направленных на профилактику заражения новой коронавирусной инфекцией	все группы	ежедневно	медсестра, воспитатели	в течение года
	Беседы по ОБЖ	все группы	1 раз в день	воспитатели	в течение года
1.6	Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течени е года

	Прогулки на св. воздухе. Максимальное нахождение детей на воздухе при соблюдении всех условий	все группы	ежедневно	Педагоги групп	в течение года
	Закаливание : босохождение по коррегирующим дорожкам	все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
	Умывание прохладной водой	все группы	ежедневно	воспитатели	июнь – август
	Игры с водой	все группы	на прогулке, на занятиях.	воспитатели,	июнь – август
1.7	Витаминация.				
	Витаминация третьего блюда	все группы	ежедневно	Повар, медсестра	в течение года
2.	<i>Работа с родителями по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»</i>				
2.1	Информационно – просветительская работа онлайн-консультации				
1	Консультация: «Физическое развитие ребенка в домашних условиях»		по плану	воспитатель по физической культуре	октябрь
2	Консультация: « Как разнообразить физическую активность ребенка»		по плану	воспитатель по физической культуре	ноябрь
3	Консультация «Развитие физических способностей ребенка»		по плану	воспитатель по физической культуре	декабрь
4	Консультация: «Родители- лучший пример или как приучить ребенка к порядку»		по плану	воспитатель по физической культуре	январь
5	Консультация: «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»		по плану	воспитатель по физической культуре	февраль
6	Консультация: «Спортивный уголок дома».		по плану	воспитатель по физической культуре,	март
7	Консультация: «Здоровый образ жизни в семье»		По плану	воспитатель по физической культуре	апрель
8	Консультация: «Организация летнего досуга»		по плану	воспитатель по физической культуре	май
Работа клуба «Здоровый малыш»					

3.	Работа с сотрудниками по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»				
Консультации, семинары.					
1	Консультация: «Физкультурные уголки и их значение в физическом развитии детей».	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	октябрь
2	Практикум: «Формы двигательной активности как средство оздоровления детей».	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	декабрь
3	Практикум: «Профилактика сколиоза и плоскостопия у детей»	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	январь
4	Консультация: «Формирование творческой активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях»	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	февраль
5	Практикум: «Подвижные игры для детей на свежем воздухе»	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	март
6	Круглый стол: "Взаимодействие с семьей по вопросам охраны здоровья детей"	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	апрель
7	Консультация: «Планирование и организация спортивных игр на прогулке».	педагоги	по плану	воспитатель по физической культуре	май

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мероприятия	Срок	Ответственные
Организационные мероприятия		
Обеспечить запас: перчатки, дез. средств, антисептиков	Август	Заведующий, Заведующий хозяйством
Подготовить помещения ГБДОУ к работе: обеспечить наполнение дозаторов с антисептиками для обработки рук.	Сентябрь	Заведующий хозяйством
Следить за работой бактерицидных лам и установок	В течение года	Ответственные на местах.
Обеспечить и провести проверку проведение генеральных уборок с применением дезинфицирующих средств, разведенных в концентрациях по режиму.	В течение года	Заведующий хозяйством, Медсестра.

Размещать на информационных стендах памятки по профилактике вирусных инфекций.	1 раз в квартал.	Педагоги
Санитрано-противоэпидемические мероприятия		
Проводить утренний фильтр воспитанников, сотрудников, посетителей. -термометрия с помощью бесконтактных термометров, - опрос на наличие признаков инфекционных заболеваний.	Ежедневно	Ответственные на местах.
Уборка и проветривание помещений.	Ежедневно	Помощники воспитателя
Обработка кулеров, посуды, посудомоечных машин и т.д.	По графикам	Помощники воспитателя
Ведение документации.	В течение года	Методист, помощники воспитателя

2.8 Примерный план проведения физкультурных развлечений и праздников на учебный год для всех возрастных групп детского сада.

№ п/п	Содержание работы	Возраст групп	Сроки
1	«На лесной полянке» физкультурное развлечение	Младшие, средние	Сентябрь
	«В гости к Лесовичку» физкультурный досуг	Старшие, подготовительные	Сентябрь
2	«Осенняя пора» спортивное развлечение	Младшие, средние	Октябрь
3	«Все на стадион» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Октябрь
4	«Теремок» спортивное развлечение	Младшие, средние	Ноябрь
5	«Веселые старты» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Ноябрь
6	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Младшие, средние	Декабрь
7	«Мы здоровье сбережем» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Декабрь
8	«Зимняя олимпиада» спортивный праздник	Все группы	Январь
9	«День Защитника Отечества» спортивный праздник	Все группы	Февраль
10	«Проводы зимы» спортивное развлечение	Все группы	Февраль
11	«Путешествие в страну Игралию» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Апрель
12	«Праздник мяча» спортивный праздник	Младшие, средние	Апрель
13	«День Победы» спортивный праздник	Все группы	Май
14	«Мама, папа, я- спортивная семья» спортивный праздник	Все группы	Май

2.9 Комплексно-тематическое планирование работы на учебный год

3-4 года

Сентябрь

1 – неделя

Пойдем в гости к зайчику и лисичке

Построение стайкой

Ходьба стайкой за воспитателем

Бег обычной стайкой

Ходьба по извилистой дорожке $S = 20$ см $L = 3$ м (О)

Прыжки навсей ступне с подниманием на носки (пружинка)

Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты

Игра: догонялки с персонажем

2 – неделя

В гостях у зайчика и лисички

Построение стайкой

Ходьба парами в стайке за воспитателем

Бег парами в стайке за воспитателем

ОРУ с погремушками

Ходьба по извилистой дорожке $S = 20$ см $C = 4$ м (II)

Прыжки навсей ступне с работой рук (пружинка)

Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м) (О)

Игра: догонялки с персонажем

3 – неделя

Пойдем в гости к мишке, собачке

Построение врассыпную

Ходьба врассыпную по залу

Бег врассыпную по залу

ОРУ с погремушками

Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над голо вой $v = 15$ см $L = 4$ м (3) Катание мяча двумя руками друг другу

Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м) (О)

Игра: догонялки с персонажем «Бегите ко мне» (бег с погремушками в заранее заданном направлении)

4 – неделя

Птички летают

Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой

Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя

ОРУ. Забавные птички

Прыжки на двух ногах, стоя на месте (О)

Прокатывание мяча двумя руками друг другу (II)

Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке $S = 20$ см $L = 5-6$ м 3 Игра: «Птички, летите ко мне»

Октябрь

1 – неделя

«В гостях у кукол»

Построение в колонну по одному

Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам

Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации

ОРУ. Поиграем с куклами и потанцуем с ними»

Ходьба с перешагиванием через предметы $h=10-15$ см (О)

Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)

Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния) (З)

Игра: «Солнышко и дождю»

2 – неделя

«В гостях у кукол»

Построение в колонну друг за другом

Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам

Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы $n=10-15$ см (П).

Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З).

Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом (О)

Игра: «Догони скорее мяч»

3 – неделя

«Пойдем в гости к зверятам»

Построение в колонну друг за другом

ОРУ «Поиграем со зверятами»

Ходьба с перешагиванием через предметы $r = 10$ см, (между двумя шнурами) (З) Прокатывание мяча между предметами $S = 60$ см (О)

Ползание за катящимся предметом

Игра: «В гости к зверятам» (имитация повадок животных)

4 – неделя

«Пойдем в гости к зверятам»

Построение в колонну друг за другом по росту

Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках

Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя (по зрительным ориентирам) ОРУ «Ребята как зверята»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О).

Прокатывание мяча между предметами $S=50$ см. (П)

Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа

Игра: «В гости к зверятам»

Ноябрь

1 – неделя

Путешествие в лес» (на поезде)
Построение в колонну по росту.
Ходьба в колонне друг за другом.
Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением
ОРУ «листья осенние тихо кружатся»
Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (О)
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (II)
Прокатывание мяча между предметами $S=50$ см
Игра: «Лесные жучки»

2 – неделя

«Путешествие в лес» (на автобусе)
Построение в колонну парами
Ходьба в колонне парами
Бег в колонне парами взявшись за руки
Упражнения с шишками
Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (II)
Прыжки на двух ногах на месте в паре (З)
Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту $L=5-4$ м) (О)
Игра: «Ветерок играет осенними листьями» (закрепление знаний цвета)

3 – неделя

«Курочка с цыплятами»
Построение в колонну парами
Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена
Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную
ОРУ «Пушистые цыплята»
Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (II)
Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю (О)
Ползание на средних четвереньках по скамейке (по мосту 3-4м) (II)
Игра: «Кот и цыплята»

4 – неделя

«Курочка с цыплятами»
Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте
Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук
Бег в парах чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)
ОРУ «Пушистые комочки»
Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О)
Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю (II).
Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м (З)
Игра: «Кот и цыплята»

Декабрь

1 – неделя

«Цветные автомобили»

Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу

Ходьба в колонне змейкой

Бег в колонне друг за другом «змейкой»

ОРУ «Отремонтируем машинку»

Ходьба по гимнастической скамейке (О)

Прыжки вверх с места с целью достать предмет (II)

Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли (З)

Игра: «Светофор и цветные автомобили»

2 – неделя

«Цветные автомобили»

Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу

Ходьба в колонне змейкой

Бег в колонне друг за другом «змейкой»

ОРУ «Отремонтируем машинку»

Ходьба по гимнастической скамейке (мостику) (II)

Прыжки вверх с места с целью достать предмет (З)

Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (О)

Игра: «Светофор и цветные автомобили»

3 – неделя

«Зимушка-зима»

Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом

Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу

Бег по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу

ОРУ «Лепим, лепим мы снежки»

Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук (З)

Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте (О)

Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (II)

Игра: «Снежиночки, кружиночки»

4 – неделя

«Зимушка-зима»

Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом

Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу

Бег по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу

ОРУ «Лепим, лепим мы снежки»

Спрыгивание с высоты (со скамейке $h=15$ см.) (О)

Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте (II)

Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками (З) Игра: «Снежиночки, кружиночки»

Январь

2 – неделя

«Подарки»

Построение в шеренгу

Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа

Бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа

ОРУ. Упражнения с игрушками

Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой (О)

Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг $h=20$ см (З) Проползание между предметами произвольным способом (П)

Игра: «Найди себе пару с такой же игрушкой»

3 – неделя

«Мой веселый звонкий мяч»

Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру

Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую

Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)

ОРУ «Поиграем с разноцветными мячами»

Ходьба по гимнастической с мячом над головой (П)

Ловля мяча, брошенного мяча воспитателем (расстояние 70-90 см.) (О)

Проползание между предметами произвольным способом (З)

Игра: «Мой веселый звонкий мяч»

4 – неделя

«Мой веселый звонкий мяч»

Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру

Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу

ОРУ «Игра с разноцветными мячами»

Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.) (О)

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1,5 м) (П)

Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу.

Игра: «Мой веселый звонкий мяч»

Февраль

1 – неделя

«Мышки и кот Васька»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.

Ходьба парами в колонне, ходьба парами «змейкой» огибая поставленный предмет

Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу

ОРУ: Мышки играют в своих норках

Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (О)

Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) (П)

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1.5 м) (З)

Игра: «Кот и мыши»

2 – неделя

«Мышки и кот Васька»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.

Ходьба парами в колонне, ходьба парами «змейкой» огибая поставленный предмет

Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу

ОРУ: Мышки играют в своих норках

Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (II)

Прыжки в длину с места (расстояние 40- 50 см) (3)

Переползание через бревно боком $h=40$ см. (O)

Игра: «Кот и мыши»

3 – неделя

«Зимние забавы»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим

Ходьба на носках, поднимая колени «перешагиваем сугробы», перешагивая через препятствия коряги, пни

Бег в колонне со сменой направлений по сигналу

ОРУ «Встречи животных в лесу»

Ходьба по бревну на средних четвереньках (3)

Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) (O)

Переползание через бревно боком $h=40$ см (II)

Игра в снежки

4 – неделя

«Зимние забавы»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим

Ходьба на носках, поднимая колени «перешагиваем сугробы», перешагивая через препятствия коряги, пни

Бег в колонне со сменой направлений по сигналу

ОРУ со снежками

Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) (O)

Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы (II)

Переползание через бревно $h=40$ см (3)

Игра: «Снежиночки, кружиночки».

Март

1 – неделя

Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке-Топтыжке

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру

Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу

Бег по извилистой дорожке, бег врозь по лужайке

ОРУ Уроки Мишки -Топтыжки

Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (O)

Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе), стоя на месте (II)

Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы (З)

Игра: «У медведя во бору»

2 – неделя

Встречаем весну

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру

Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу

Бег по кругу, взявшись за руки

ОРУ. Уроки Мишки-Топтыжки

Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (II)

Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении (З)

Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине песенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку (О)

Игра: «У медведя во бору»

3 – неделя

У Солнышка в гостях

Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот

Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и «канавки»

Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа

ОРУ. Звериная зарядка

Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга (З)

Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (О)

Игра: «займи проталинку»

4 – неделя

У Солнышка в гостях

Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот

Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и «канавки»

Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа

ОРУ. Звериная зарядка

Прыжки через предметы = 5-10 см (О)

Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (II)

Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки. с переходом на соседний пролет (З)

Игра: «займи проталинку»

Апрель

1 – неделя

«У солнышко в гостях»

Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру

Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя

Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)

ОРУ. Солнечные зайчики

Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (О)
Прыжки через предметы $h = 5-10$ см (II)
Бросание среднего мяча через веревку из-за головы (З)
Игра с солнечным зайчиком

2 – неделя

«У солнышка в гостях»

Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру
Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя
Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)

ОРУ. Солнечные зайчики

Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (II)

Прыжки через предметы $h = 5-10$ см (З)

Лазание по лестнице и спуск (О)

3 – неделя

«Волшебная палочка-скакалочка»

Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру
Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу

Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу

ОРУ с волшебной палочкой

Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием (З)

Бросание мяча вверх и попытка поймать его (О)

Лазанье по лестнице и спуск с нее (II)

Игра: «Лошадки»

4 – неделя

«Волшебная палочка-скакалочка»

Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру

Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку

Бег в колонне друг за другом в горку

ОРУ с волшебной палочкой

Прямой галоп (О)

Бросание мяча вверх и попытка поймать его (II)

Лазанье по лестнице и спуск с нее (З)

Игра: «Лошадки»

Май

1 – неделя

На солнечной полянке

Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом

Ходьба по ребристой дорожке

Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих

ОРУ. Игра с солнышком и ветерком на полянке

Ходьба по наклонному буму (О)

Прямой галоп (II)

Бросание мяча вверх и ловля его (З)

Игра: «Перелет птиц»

2 – неделя

На солнечной полянке

Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом

Ходьба по ребристой дорожке

Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих

ОРУ. Игра с солнышком и ветерком на полянке

Ходьба по наклонному буму (II)

Прямой галоп (З)

Игра: «Подбрось, поймай – упасть не давай!»

3 – неделя

«На рыбалку»

Повороты направо и налево переступлением

Ходьба приставным шагом вперед, назад

Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную

ОРУ «Рыбаки»

Ходьба по наклонному буму (З)

Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5 м) (О)

Игра: «Рыбаки и рыбки» (Бег с ловлей увертыванием)

4 – неделя

«На рыбалку»

Повороты направо и налево переступлением

Ходьба приставным шагом вперед, назад

Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную

ОРУ «Рыбаки»

Метание на Дальность правой и левой рукой (2,5-5 м) (II)

Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (С)

Игра: «Рыбаки и рыбки» (Бег с ловлей увертыванием)

4-5 лет

Сентябрь

1 – неделя

«Прогулка в осенний сад»

Построение в колонну по одному (по росту)

Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы

Бег по залу, на месте, по сигналу кружение в обе стороны.

ОРУ (с осенними листьями) (речитатив Листопад)

Ходьба по прямой дорожке, перешагивая осенние листочки (длина 2-2,5 м, ширина 15-20 см.) (О)

Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног (II)

Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см.) (З)

Игра: «найди свой домик по цвету своего листочка»

2 – неделя

«Экскурсия в лес на поезде»

Построение в колонну по одному по росту держась за длинный шнур Игра: «Паровоз»

Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы, держась за канат

Бег с ускорением темпа движения – с ускорением и замедлением движения, держась за длинный канат, с остановкой по сигналу

ОРУ (проверка и починка вагончиков)

10 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза (З)

Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких). Расстояние 10 м. (О)

Ходьба и легкий бег по прямой дорожке (П)

Игра: «подбрось и поймай»

3 – неделя

«На день рождение куклы Алены»

Равнение по ориентиру (шнур, канат)

Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа

Бег по залу взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления, змейкой

ОРУ (в кругу с хлопками)

Ходьба по прямой дорожке с различным положением рук (З)

Прокатывание обручей по прямой друг другу (О)

Ползание на средних четвереньках прокатывая мяч перед собой (П)

Игра: «подарки» 2-3 раза

4 – неделя

«На именины к Винни Пуху»

Равнение по черте

Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.

Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом 4-5 раз)

ОРУ (в рассыпной с хлопками)

Прыжки на двух ногах через линии 5-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см.) (О)

Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см) (П)

Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (О)

Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч (З)

Игра: «подарки» 2-3 раза

Октябрь

1 – неделя

«Веселая карусель»

Нахождение своего места по росту

Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу

Чередование бега в колонне по кругу, с бегом в рассыпную по залу (2-3 раза)

ОРУ (с мелкими игрушками)

Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки на пояс (О)

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя (П)

Прокатывание обруча между предметом друг другу (З)

Игра: «Карусель» (2-3 раза)

2 – неделя

«Веселые друзья»

Нахождение своего места в колонне по донному, в шеренге по одному

Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру

Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по звуковому сигналу

ОРУ (с мелкими игрушками)

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки ноги вместе – ноги врозь (З)

Ходьба, по извилистой дорожке, с различным положением рук, перешагивая игрушки (П)

Игра: «Карусель» (с усложнением – с увеличением темпа и количеством повторения)

3 – неделя

«Цирю»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру

Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге, остановка по сигналу

Бег в колонне по одному и бег с высоким подниманием бедра

ОРУ (веселые Петрушки)

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)

Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны (З)

Прокатывание мяча друг другу двумя руками (О)

Игра: «Поймай дрессированную пчелу» (2-3 раза)

4 – неделя

«Цирю»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по ориентиру

Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге, ходьба по шнуру

Бег мелким и широким шагом, с кружением в обе стороны

ОРУ «Раз, два, три на Петрушек посмотри»

Прямой галоп (О)

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (З)

Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу – двумя

руками (П)

Игра: «Поймай дрессированную пчелу» (2-3 раза)

Ноябрь

1 – неделя

Построение в колонну по одному.

Чередование обычной ходьбы, с ходьбой пригнувшись, «крадучись».

Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «цок-цок-цок, я лошадка серый бою»).

ОРУ (с гимнастическими палками)

Прямой галоп по кругу руки за спиной. (II)

Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на пояс. (O)

Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметам. (З)

«Наездники и лошадки» (2-3-раза)

2 – неделя

Построение в колонну по одному.

Ходьба с выполнение задания по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.).

Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу

ОРУ(с мешочками)

Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, с мячом в руках (II)

Прямой галоп по кругу и змейкой (Игра: лошадки и наездники)(З)

Подлезание под препятствие правым и левым боком (O)

3 – неделя

Построение в колонну по одному

Ходьба со сменой ведущего, с перешагиванием предметов на полу

Бег со сменой ведущего «Кого назову, тот и первый»

ОРУ (с гимнастическими мячами)

Бросание мяча вверх в низ, ловя его двумя руками «Подбрось поймай, упасть не давай»(O)

Подлезание под препятствие правым и левым боком. (II)

Ходьба по шнуру змейкой (З)

Игра: «Подбрось поймай упасть не давай» (2-3 раз)

4 – неделя

Построение в колонну по одному

Ходьба в рассыпную – с нахождением своего места в колонне по одному, ходьба со сменой ведущего

Бег со сменой ведущего и чередованием с ходьбой в рассыпную

ОРУ (с гимнастическим мячом)

Прыжки из глубокого приседа (10 прыжков по 3 раз) (O)

Бросание мяча вверх вниз об пол и ловля его двумя руками не прижимая к груди(5-6 р)(II)

Подлезание под обруч правым и левым боком. (З)

Игра: «Подбрось поймай, упасть не давай» (усложненный вариант) (2-3 раза).

Декабрь

1 - неделя

«Магазин игрушек»

Ходьба по узкой дорожке (ширина 10-15см)

Бег со меной ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную

ОРУ с мелкими игрушками по желанию детей

Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (O)

Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением (II)

Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его руками несколько раз подряд (З)

Игра «Подбрось поймай, упасть не давай»

2 - неделя

«Магазин игрушек»

Чередование ходьбы в парах и в рассыпную по залу

Бег в паре с чередованием бега в рассыпную, «чья пара скорей найдет друг друга»

ОРУ с мелкими игрушками по желанию детей

Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук (II)

Прыжки из глубоко приседа, чередуя с расслаблением (З)

Пролезание под обруч на четвереньках (О)

Игра: «Подарки»

3 – неделя

«Пожарники»

Ходьба в чередовании с продвижением вперед, ходьба по шнуру

Бег по узкой дорожке (10-15 см)

ОРУ «мы пожарники»

Ходьба по гимнастической скамейке на носках (З)

Отбивание мяча об пол на месте (О)

Пролезание под обручем на четвереньках (II)

Игра: «Пожарные на учении» (с элементами упражнений на равновесие, пройти по скамейке, по ограниченной поверхности, перешагивание предметов по ограниченной и мягкой поверхности)

4 - неделя

«Пожарники»

Ходьба через рейки лестницы лежащие на полу, по мягкой ограниченной поверхности

Бег в чередовании с ходьбой и остановкой по сигналу

ОРУ «мы пожарники»

Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см.) (О)

Отбиванием мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз) (II)

Пролезание под несколькими обручами «тоннель» на низких четвереньках (З)

Игра: «Пожарные на учениях»

Январь

2 – неделя

«Зимние забавы»

Размыкание на вытянутые руки вперед и в сторону

«Найди себе пару»

«Тишина у пруда» (стойка на двух ногах с откр., и закр. глазами, стойка на носках)

«Зайцы и волю»

«Подбрось и поймай»

«Кто ушел» (игра малой подвижности)

3 – неделя

Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны

Ходьба по узкой дорожке с преодоление дополнительных препятствий, перешагивание с кочки на кочку

Бег с преодолением препятствия, бег змейкой между кеглями

ОРУ «со снежками»

Метание предметов в горизонтальную цель, правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.) (О)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий до ориентира (П)

Отбивание мяча пр. и лев. рукой на месте (З)

4 – неделя

Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (по мягкой ограниченной поверхности, ходьба по шнуру)

Бег по узкой дорожке (10-15 см)

ОРУ «со снежками»

Прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками подвешенного предмета, выше поднятой руки ребенка (О)

Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м) (П)

Перелезание через гимнастические дуги правым и левым боком (З)

Игра: «Выбивало со снежками»

Февраль

1 – неделя

Повороты кругом претупая на месте

Чередование обычной ходьбы, по узкой дорожке (10 см), по гимнастической скамейке

Бег с ловлей и увертыванием

ОРУ (с кубиками)

Ходьба по наклонной поверхности (ширина 15-20, высота 30-35) (О)

Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см. (П)

Метание предметов горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.) (З)

Игра: «Волк и зайцы»

2 – неделя

Повороты кругом, прыжком, стоя на месте

Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра, ходьба по мягкой ограниченной поверхности, перешагивание чрез рейки лестницы лежащей на полу

Бег в колонне по одному с чередованием с бегом по гимнастической скамейки

ОРУ (с маленьким гимнастическим палками)

Ходьба и бег по наклонной доске вверх и спуск шагом вниз (П)

Прыжки вверх с места, с разбег с касанием предмета головой (З)

Ползание на средних и мелких четвереньках по доске по наклонной доске (О)

Игра: «Веселые снежинки»

3 – неделя

Мой веселый звонкий мяч (загадка о мяче)

Повороты кругом стоя на месте, прыжком

Ходьба на носках на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук

Бег в колонне с остановкой по сигналу (спрятать мяч за голову, стойка на двух ногах, мяч вперед, глаза закрыты – до 10 сек.)

ОРУ (с мячом)

Ходьба по наклонной доске, с высоким подниманием бедра, мяч вперед (коснуться коленом мяча) (З)

Ползание на средних и мелких четвереньках по доске по наклонной доске (П)

Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) (О)

Игра: «Ловишка с мячом»

4 – неделя

Мой веселый звонкий мяч (загадка о мяче)

Перестроение из колонны по одному в шеренгу

Ходьба по узкой дорожке (10 см)

Бег в колонне с остановкой по сигналу, бег по шнуру

ОРУ (с мячом)

Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз(С)

Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2м) (П)

Игра: «Курочка и цыплята»

Март

1 – неделя

«Волшебная палочка выручалочка» (гимнастическая палка).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.

Ходьба с дополнительным заданием для плечевого пояса с гимнастическими палками по мягкой ограниченной поверхности.

Непрерывный бег змейкой, в руках гимнастическая палка (в течение 1,5 мин.)

ОРУ (с гимнастической палкой).

Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5м). (О).

Бросание мяча двумя и одной руками через препятствие с расстояния 2 м. (З).

Игра: «Подбрось, поймай, упасть не давай».

2 – неделя

«Волшебная палочка выручалочка» (гимнастическая палка).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.

Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения руки (с гимнастической палкой).

Бег со средней скоростью 40-60 м. в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

ОРУ (с гимнастической палкой).

Ходьба по гимнастической скамейке, палка на плечах (С)

Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, высота-2м. (О).

Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5м). (П).

Игра: «Лягушки и цапли».

3 – неделя

«Автомобилисты» (с малыми обручами).

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.

Ходьба с остановкой по зрительному сигналу (флажки, шары, и т. д. желтого, зеленого, красного цвета).

Бег по узкой извилистой дорожке, ходьба.

ОРУ (с малыми обручами).

Метание предметов на дальность (расстояние 3,5 – 6,5 м.) «Это не хлопущки...» (О).

Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. (П).

Игра: «Бездомный заяц». (обручи используются как домик).

4 – неделя

«Автомобилисты» (с малыми обручами).

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.

Ходьба с остановкой на звуковой сигнал, ходьба по наклонной доске и спуск с нее.

Бег змейкой в чередовании с ходьбой.

ОРУ (с малыми обручами).

Метание предметов на дальность (за черту) – расстояние 3,5 – 6 м. (П).

Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. (З).

Апрель

1 – неделя

«Веселые туристы»

Ходьба в колонне по одному, ходьба змейкой, ходьба по мягкой ограниченной поверхности Речитатив

«Мы ехали, ехали.....»

Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную

ОРУ (на гимнастических скамейках)

Ходьба по наклонной доске приставным шагом с дополнительным заданием для рук (О).

Прыжки с высоты в обруч (высота – 25 см.) (П).

Метание предметов в цель, расстояние 3,5-4 м. (З).

Игра: «Перелет птиц»

2 – неделя

«Космонавты»

Ходьба в колонне по одному по сигналу сесть по-турецки

Бег в колонне по одному, по гимнастической скамейке, по сигналу «Ночь» - лечь на пол

ОРУ (подготовка к полету)

Ходьба по наклонной поверхности на носках, руки на пояс (П).

Прыжки с высоты в обруч (высота – 25 см.) (З).

Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой (О).

Игра: «Займи место в ракете»

3 – неделя

«Путешествие на ракетках»

Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые вперед и в сторону руки

Чередование ходьбы мелким и широким шагом, по ограниченной поверхности пятка-носок

Обычный бег и бег широким шагом

ОРУ «Ракета на старт» (с малыми гимнастическим обручами)

Ходьба по гимнастической скамейке, спуск по наклонной поверхности гимнастическим шагом, руки на пояс (З).

Прыжки в высоту с места (высота 10 -15 см.) (О)

Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой (П).

Игра: «Займи место в ракете»

4 – неделя

Нахождение своего места в колонне, в кругу, в шеренге

Ходьба парами и врассыпную, по сигналу найти свою пару

Бег парами по кругу, по сигналу врассыпную

ОРУ (с кирпичиками)

Прыжки с высоты в обруч (высота – 25 см.) (О)

Игра: «Лягушки и цапли».

Ходьба по мягкой ограниченной поверхности гимнастическим шагом, с различным положением рук(С).

Прыжки в высоту с места (П).

Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой (З).

Игра: «Перелет птиц»

Май

1 – неделя

На солнечной полянке

Равнение по ориентиру. Команды «Равняйся!». «Смирно!»

Ходьба по полянке с изменением направления, перешагивание чрез предметы

Челночный бег 3х5 м

ОРУ (с скакалкой)

Прыжки с короткой скакалкой (О)

Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой (С).

Игра: «Раз, два, три ищи»

2 – неделя

На солнечной полянке

Размыкание на вытянутые руки, перестроение из шеренги в колонну по одному

Чередование обычной ходьбы и ходьбы спиной вперед, ходьбы по ограниченной мягкой поверхности

Челночный бег 3х5 м

ОРУ (со скакалкой)

Прыжки с короткой скакалкой (П)

Лазание по гимнастической стенке и спуск по наклонной прямой (О)

Игра: «Не оставайся на Земле»

3 – неделя

«Поиграйка-Поиграйка, наш веселый стадион»

Размыкание на вытянутые руки, перестроение из шеренги в колонну по одному

Ходьба обычная с ходьбой спиной вперед, с ходьбой по гимнастической поверхности прешагивая кубики

Челночный бег 3x5 м

ОРУ (с надувными шарами)

Прыжки с короткой скакалкой (З)

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м и высота центра мишени – 1,5м.) (О)

Лазание по гимнастической стенке, переход на соседний пролет и спуск по наклонной прямой (П)

Игра: «Мы веселые ребята»

4 – неделя

«Поиграйка-Поиграйка, наш веселый стадион»

Повороты на месте направо, налево, переступанием.

Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке, по наклонной поверхности на носках

Челночный бег 3x5 м

ОРУ (с надувными шарами)

Прыжки в длину с места (О)

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м и высота центра мишени – 1,5м.) (П)

Лазание по гимнастической стенке, переход на соседний пролет(З)

Игра: «Мы веселые ребята»

5-6 лет

Сентябрь

1 – неделя

«Осенний урожай»

Построение в колонну, равнение на ведущего

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках по узкой линии (ширина 8 см.) и в полуприседе

Бег с изменением темпа, по сигналу остановка

ОРУ (с малым мячом)

Подъем по гимнастической стенке и спуск с нее (П)

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (О)

«Погрузка овощей» (стоя в шеренге дети поочередно различными способами передают фрукты друг другу и складывают в корзину)

2 – неделя

Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте

Обычная ходьба, ходьба на пятках, на носках, в рассыпную

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени (использовать речитатив «Качели»)

ОРУ (с хлопками)(речитатив Качели)

Подбрасывания мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди (О)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями – змейкой (З)

Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая кирпичики (руки на пояс) (П)

Игра: «Погрузка овощей» (стоя в шеренге дети поочередно различными способами передают фрукты друг другу и складывают в корзину)

3 – неделя

Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну

Ходьба с перекатом с пятки на носок, тандем шага, ходьба в парах.

Бег мелким и широким шагом, бег в рассыпную

ОРУ (с гимнастическими скакалками)

Тандем шага по узкой линии (ширина 8 см) (II)

Ходьба на носках по гимнастическому буму, скакалка вверх (З)

Подбрасывания мяча вверх и ловля его в движении (II)

Ползание на четвереньках змейкой между предметами (О)

Игра: «С кочки на кочку» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

4 – неделя

Занятие построено на играх, эстафетах, соревнованиях

Перестроение в пары на месте и в движении

«Найди свое место в колонне» - ходьба в рассыпную по звуковому сигналу дети должны найти свое место в колонне

«Перенеси овощи в корзину» - эстафета, бег до корзины с «овощами» и обратно

«Пингвины с мячом» - эстафета прыжки с зажатым между ног мячом до ориентира

«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках

Октябрь

1 – неделя

«Экскурсия в осенний лес на велосипеде»

Построение в две колонны

Ходьба в глубоком приседе, по мягкой ограниченной поверхности

Бег змейкой, широким шагом, преодолевая воротики (h=10-20 см.)

ОРУ (Тренировка велосипедиста, с гимнастическим палками)

Ходьба по веревке (ширина 1,5 – 2 см) (О)

Ползание на четвереньках между предметами чередуя с бегом (З)

Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз) (II)

Игра: «Не оставайся на Земле»

2 – неделя

Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в круг

Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на носках, на пятках

Бег со сменой ведущего, с выбрасыванием прямых ног вперед, с остановкой по звуковому сигналу

ОРУ (с большими мячами)

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседней пролет стенки (О)

Ходьба по веревке выложенной змейкой с мешочками на голове (II)

Большая прыжковая эстафета – прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг пуфика

3 – неделя

Перестроение в два круга

Ходьба по кругу на носках, на пятках, выпадами вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Бег длинной и короткой змейкой

ОРУ (с цветными кирпичиками)

Прыжки через предметы $h=15-20$ см. по прямой на двух ногах (О)

Ходьба по веревке перешагивая кирпичики, с мешочками на голове(З)

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседней пролет с изменением темпа (П)

Игра: «Охотники и зайцы»

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах и соревнованиях.

Расчет на первый второй: в шеренге в колонне

Ходьба обычная, спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Бег: игра «Пустое место»,

Большая прыжковая эстафета (прыжки через предметы по прямой на двух ногах)

«Пронеси мяч не задев кегли»: бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом.

«Полоса препятствий»: тандем шага (по мягкой опоре и по узкой линии), ходьба с поворотами головы на каждый шаг, перешагивание через барьеры, подлезание под воротца

Ноябрь

1 – неделя

Построение в две колонны, повороты на месте.

Ходьба на носках, по мягкой и узкой опоре, прыжки по мату на двух ногах с продвижением вперед

Бег с изменением темпа, с остановкой по звуковому сигналу.

ОРУ с обручами.

Прыжки через препятствие на полу (ширина 10 см) правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. (П)

Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с приседанием руки вперед (О)

Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и ходьба вниз по наклонной поверхности (З)

Игра: «Бездомный заяц»

2 – неделя

Повороты на месте, кругом, перестроение в три колонны.

Ходьба на носках, по узкой ограниченной поверхности «пятка – носом»

Бег, высокое поднятие бедра, по сигналу бег в рассыпную и в колонне по одному.

ОРУ с обручами.

Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (одну ногу проносим слева направо от бугра). (П)

Прыжки через препятствие на полу (ширина 20 см, высота -5 см) на двух ногах пр. и лев. боком с продвижением вперед. (З)

Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу. (О)

Игра: «Бездомный заяц»

3 – неделя

«Путешествие на корабле»

Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по два

Ходьба в колонне, спиной вперед, ходьба по гимнастической скамейке

Бег семенящим шагом, высокое поднятие бедра, легкий бег по гимнастической скамейке.

ОРУ на гимнастических скамейках.

Легкий бег на гимнастической скамейке на конце присесть, руки вперед соскок на обозначенное место.

(З)

Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками попеременно.

(О)

Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя лицом друг к другу и спиной. **(П)**

Игра: «Медведь и пчелы»

4 – неделя

Занятие зачетное

Повороты на месте.

Ходьба в колонне по одному, тандем шага по узкой линии, ходьба парами.

Бег изменением темпа, с остановкой по звуковому сигналу. по гимнастической скамейке

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на матах

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди

Ходьба по гимнастической скамейке на носках

Игра: «Медведь и пчелы».

Декабрь

1 – неделя

«Мы туристы»

Расчет на 123 построение по расчету

Ходьба в колонне с препятствиями по наклонной доске, через воротики

Бег с препятствием по гимнастической скамейке и наклонной доске, через воротики высота-10 см.

ОРУ «тренировка туриста перед походом», с гимн. палками

Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место **(О)**

Перебрасывание мяча через сетку из - за головы, от груди, снизу **(З)**

Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками **(П)**

Эстафета туриста, (перепрыгнуть речку, пробежать по скамейке, добежать до ориентира и обратно)

2 – неделя

Построение в звенья за ведущими

Ходьба по залу с заданием для укрепления м. плечевого пояса, высокое поднятие бедра, ходьба спиной вперед

Медленный бег, чередующийся с подскоками

ОРУ с большим мячом

Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая кубики, руки на пояс **(О)**

Прыжки с гимнастической скамейки на обозначенное место **(П)**

Ползание, до флажка прокатывая мяч головой перед собой **(З)**

Игра «Ловишка с мячом»

3 – неделя

Построение в пары в колонны

Ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и на носках

Бег с высоким подниманием бедра, пронося прямую ногу через сторону по сигналу в рассыпную ОРУ в парах

Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая предметы, с различным положением рук (II)

Прыжки со скамейки и на обозначенное место (З)

Игра: «Не оставайся на земле» - устоять на гимнастическом бревне, как вдоль, так и поперек бревна

4 – неделя

Построение в шеренгу в две шеренги

Ходьба на носках, пятках, по узкой линии на носках, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.

Бег по кругу, легкий бег по гимнастической скамейке

Перелезание через скамейку и подлезание под обруч

Игра: «Не оставайся на земле»

Прыжковая эстафета

«Мяч капитану»

Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, руки на по

Январь

2 – неделя

«Забавы зимушки – зимы»

Построение в круг размыкание на вытянутые руки

Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, обычная ходьба с широким шагом по сигналу - прыжки на двух ногах

Бег с высокоподнятыми коленями, бег с преодолением снежных преград, по гимнастической скамейке, с подлезанием по воротца

ОРУ со снежками (малые мячи)

Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседней пролет (З)

Прыжки в длину с места (расстояние 50-60 см.) (О)

Игра «Мышеловка»

3 – неделя

«Забавы зимушки-зимы»

Занятие с элементами аэробики

Перестроение в пары

Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопами, имитация катания на коньках, лыжах

Бег со сменой направления по музыкальному сигналу

ОРУ (аэробика «с горки на санках»)

Прыжки в длину с места «перепрыгнуть ров», выложенный и гимнастических скакалок (расстояние 50-60 см.) (II)

Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м, мишень на высоте 2 м. (О)

Ходьба по гимнастическому буму перекладывая малый мяч из руки в руку (З)

Игра «Охотники и зайцы» (со снежками)

4 – неделя

Зимние игры

Занятие построено на соревнованиях, эстафетах и играх

Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком имитация катания на коньках, лыжах

Бег змейкой, со сменой ведущего по сигналу

«Попади в корзину» метание малого мяча в цель.

«Сумей перепрыгнуть» прыжковая эстафета

«Сумей допрыгать и попади в корзину», прыжки через препятствие (ширина 50-60 см.) до линии, метание пр. и лев. рукой снежков в цель.

Февраль

1 – неделя

«Пожарные на учении».

Перестроение в одну и три колонны.

Обычная ходьба в колонне, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу, ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.

Бег в колонне по одному, со сменой направляющего по сигналу, по гимнастической скамейке ОРУ (со скакалками).

Бег по гимнастической скамейке, подъем и спуск по наклонной поверхности (II).

Прыжки в длину с места перепрыгивая разные канавки ширины 50, 60 см. (З)

Ползание по-пластунски до обозначенного места. (О)

Игра: «Встречные перебежки».

2 – неделя

Построение в шеренгу, перестроение в круг.

Ходьба тандем шагами по узкой линии, ходьба выпадами и спиной вперед.

Бег змейкой по сигналу переход на ходьбу

ОРУ (с гимнастическими палками).

Перебрасывание мяча друг другу через сетку. (О)

Ползание по-пластунски змейкой между предметами. (II)

Поспеши, но не упав (бег по наклонной поверхности) (З)

Игра: «Встречные перебежки».

3 – неделя

«Школа волшебства»

Занятие с элементами аэробики.

Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звенья.

Ходьба, на носках и пятках, через барьеры в быстром темпе, тандем шагами на мягкой ограниченной опоре, руки в стороны.

Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голени.

ОРУ (с гимнастическими палками).

Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну (О).

Перебрасывание мяча через сетку из исходного положения, сидя лицом друг к другу (II).

Ползание, по-пластунски чередуя с бегом (З).

Игра: «Совушка».

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и играх.

Перестроение в шеренгу, расчет на первый второй.

Ходьба по ограниченной и мягкой опоре

Бег в колонне по одному - по сигналу в рассыпную, по сигналу остановка на носках (глаза закрыты – 10 сек).

«Не потеряй груз» бег по гимнастической скамейке с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины).

Стойка на двух ногах на гимнастической скамейке (поперек), спрыгни в точно намеченное место (прыжки в обручи).

Элементы хоккея, проведи мяч до ориентира и забей в ворота с подошью клюшки

«Доберись и подай сигнал (подъем по наклонной поверхности, лазание по шведской стенке до колокольчика).

Игра: «Быстро шагай, смотри не зевай – стоп!»

Март

1 – неделя

«Мы юные циркачи».

Построение в один круг, в два.

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с имитационной ходьбой гимнастов по гимнастической скамейке, силачей (с заданием на плечевой пояс, руки вверх, на пояс, к плечам.), с высоким подниманием бедра

Бег змейкой ускоряя и замедляя шаг, бег с высоким подниманием голени.

ОРУ (с гимнастическими палками).

Ходьба по гимнастическому бревну правым и левым боком перешагивая предметы. (П).

Прыжки вверх с трех, четырех шагов стараясь достать надувной шара (клоун). (О).

Перебрасывание мяча стоя лицом друг к другу разным способом через сетку. (З).

Игра: «Передвижение по площадке с ведением мяча ногами».

2 – неделя

«Мы юные циркачи».

Перестроение в три колонны.

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом, ходьба по ограниченной поверхности перешагивая предметы.

Бег по кругу изменяя направление, спиной вперед.

ОРУ (с гимнастическими палками).

Ходьба по гимнастическому бревну руки в стороны. (З).

Перешагивание набивных мячей, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. (П).

Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте. (О).

Игра: «Медведь и пчелы».

3 – неделя

Перестроение в колонну в круг.

Ходьба на четыре счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук, тандем шага по ограниченной и мягкой опоре.

Бег на носках пронося прямые ноги через стороны, по музыкальному сигналу чередование с ходьбой притопами, бег по гимнастической скамейке.

ОРУ

Прыжки: с трех, четырех шагов коснуться надувного шара. (З).

Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. (П).

Из виса гимнастической стенке, с разведением и сведением прямых ног. (О).

Игра: «Охотники и зайцы».

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и играх.

Повороты направо и налево в колонне в шеренге.

Ходьба со сменой ведущего по сигналу прыжки, ходьба по гимн. скамейке перешагивая предметы, руки за голову.

Бег змейкой на носках по сигналу остановка.

Эстафета: «Ловкий жонглер» дойти до ориентира перебрасывая мяч из одной руки в другую и обратно в команду

Эстафета: перешагивание через препятствие, прыжок на месте вверх с касанием надувного шара шагом до ориентира).

«Попади в обруч» (метание малого мяча в горизонтальную цель).

Игра: «Медведь и пчелы».

Апрель

1 – неделя

«Мы космонавты»

Перестроение из колонны по одному в две три колонны

Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу, тандем шага по ограниченной поверхности, прыжки на двух ногах по мягкой и ограниченной поверхности

Бег, по сигналу «к звездам» подбежать к заданному месту

ОРУ (со тульями) – подготовка космонавтов к полету

Перебрасывание мяча из одной руки в другую двигаясь по скакалке (З).

Вис на гимнастической стенке, выполнение прямого угла согнутыми ногами (П)

Прыжки по гимнастической скамейке (О)

Игра: «Займи свое место в ракете» (по сигналу «пуску» дети стараются сесть на свой стул)

2 – неделя

«Мы космонавты»

Перестроение в пары на месте по сигналу, в движении

Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, ходьба с выпадами, по гимнастической скамейке перешагивая предметы

Бег змейкой с остановкой по свистку,

ОРУ (с мячами)

Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке (П)

Прокатывание мячей ногами друг другу из положения упор сидя сзади напротив друг друга (О).

Пролезание правым и левым боком через обруч приподнятый от пола на 15 см. (З).

Игра: «Мы веселые ребята»

3 – неделя

Занятие с элементами аэробики

Ходьба в колонне через середину в разные стороны, через одного

Ходьба с притопами и прихлопами, подскоки на ограниченной и мягкой опоре

Бег, чередуя с подскоками и прыжками правым и левым боком

ОРУ (аэробика)

Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах и на одной (З).

Прокатывание мячей ногами друг другу из положения упор сидя сзади напротив друг друга (П).

Перебрасывание мяча из одной руки в другую двигаясь по скакалке (С).

Игра: «Кто летает»

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах и играх

Построение в колонну, перестроение в звенья, ходьба по скамейке гимнастическим шагом

Ходьба со сменой ведущего, короткой и длинной змейкой.

Бег змейкой, по сигналу бег в рассыпную, бег по гимн. скамейке

Эстафета: «Кто быстрее» - передвижение и прыжки на гимнастической скамейке

Эстафета: «Оббеги мячи» - бег змейкой через мячи

Эстафета «Волшебное равновесие» пройди по гимнастическому бревну.

Игра: «Забей мяч в ворота»

Игра: «Ловишка с мячом»

Май

1 – неделя

«Олимпийские звезды»

Построение в три четыре колонны парами

Обычная ходьба парами, по сигналу перестроение в колонну по одному, ходьба по ограниченной и мягкой опоре с мешочками на голове.

Бег с захлестом голени по сигналу остановка

ОРУ (с лентами)

Метание малого мяча на дальность (П).

Прыжки в глубину с высоты (20-30 см.) (О).

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, спуск по наклонной доске бегом (П).

Игра «Футбол»

2 – неделя

Размыкание и смыкание в колонне по одному

Ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, спиной вперед на низких четвереньках, прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке

Бег семенящим шагом по сигналу принять и.п. по показу (стойка на одной ноге, другая согнута назад, вперед, отведена в сторону - глаза закрыты)

ОРУ

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (З).

Метание малого мяча на дальность (З).

Прыжки в длину с разбега (О).

Игра «Футбол»

3 – неделя

Перестроение парами в два круга

Ходьба перекатом с пятки на носок, по сигналу «Замри» - выполнить стойку на одной ноге (вторая согнута, назад, вперед, отведена в сторону, глаза закрыты)

Бег с преодолением препятствия по скамейки, пуфики, воротики, мягкой и ограниченной поверхности ОРУ (в парах)

Прыжки в длину с разбега (П).

Перебрасывание мяча через сетку друг другу от груди, из-за головы, снизу (С)

Ходьба по гимнастическому бревну гимнастическим шагом (С)

Игра: «Волейбол»

4 – неделя

Соревновательное занятие

Перестроение парами

Бег на короткую дистанцию – 30 м.

ОРУ (в парах)

Прыжки в длину с разбега «Кто дальше прыгнет»

Метание малого мяча в цель «Самый меткий»

Ходьба по гимнастическому бревну с различным выполнением задания (пронос ноги через сторону, поворот на гимнаст. бревне, ходьба с мешочком на голове)

6-7(8) лет

Сентябрь

1 – неделя

«Осенний урожай»

Построение в колонну, игра

Ходьба с заданием на движение рук, ходьба змейкой

Бег змейкой, по сигналу смена ведущего

ОРУ (Речитатив «Тополь пожелтел»)

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове (О)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)

Пролезание в обруч правым и левым боком (З)

Игра: «Ловишка с лентами»

2 – неделя

Построение в колонну. Повороты направо, налево

Ходьба, тандем шага (пятка-носок) по кругу - мяч вперед, ходьба на носках - мяч за голову

Бег с мячом под правой рукой по сигналу мяч переложить под правую руку.

ОРУ (с большим резиновым мячом)

Ходьба по скамейке прокатывая пред собой мяч (П)
Прыжки с мячом между кеглями (З)
Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (О)
Игра: «Чья команда забросит больше мячей в корзину»

3 – неделя

Перестроение в три звена «Найди свое звено»
Обычная ходьба с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, в рассыпную с нахождением своего места в колонне
Бег на носках с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, в рассыпную с нахождением своего места в колонне
ОРУ (с большими резиновыми мячами)
Перебрасывание мячей из за головы друг другу (расстояние 3 м) (П)
Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке (О)
Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая мячи (З)
Игра «Лягушки и цапля»

4 – неделя

Занятие построено на соревнованиях, эстафетах и играх
Перестроение в три колонны
Обычная ходьба, по сигналу – ходьба в рассыпную, тандем шага по зигзагообразной дорожке
Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу – чередуя с ходьбой
Полоса препятствий – бег на носках по гимнастической скамейке, перешагивание барьеров (расстояние 1 м, высота 24 см.)
Полоса препятствий - прыжки через пуфики разной высоты (h=10, 20,30 см.), ходьба по ограниченной зигзагообразной поверхности на носках
«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину»
Подлезание в воротики (h=50см)

Октябрь

1 – неделя

Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления, ходьба по ограниченной поверхности прямо и приставным шагом
Легкий бег на носках, меняя темп по сигналу – бег через барьеры
ОРУ (с малыми обручами)
Прыжки вверх из глубокого приседа продвигаясь вперед (Речитатив «лягушка»)(О)
Перебрасывание мяча в прах из исходного положения стоя, сидя, на коленях, лицом друг к другу (З)
Игра: «быстро, возьми, быстро положи»

2 – неделя

Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом по мягкой ограниченной поверхности.
Бег на носках с захлестом голени назад, подскоки
Азробика
Ползание на четвереньках по наклонной доске, по скамейке, сбегание по наклонной поверхности (П)
Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с поворотом вокруг себя на середине (О)

Игра: «Пустое место»

3 – неделя

Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении

Ходьба широкими выпадами, на высоких четвереньках, на носках, тандем шага по ограниченной поверхности (10 см)

Обычный бег, бег змейкой по сигналу смена направления

ОРУ (с большими обручами)

Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной другую пронося сбоку (II)

Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота – 20 см.) (II)

Ползание на четвереньках по скамейке (З)

Элементы городков – попади и сбей

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнованиях, конкурсах

Перестроение в круг, в два круга

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу на высоких четвереньках

Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары

Эстафета: «Кто быстрее через препятствие к флажку» - прыжки на двух ногах через препятствие высотой 10 см.

Эстафета: Кто быстрее через препятствие к флажку – ползание на животе по гимнастической скамейке с помощью рук

Эстафета: «Перебрасывание мячей в парах» Капитан команды поочередно переводит игроков команды, на другую сторону перебрасывая мяч друг другу

Ноябрь

1-неделя

Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.

Ходьба с изменением направления по ориентирам, тандем шага по узкой ограниченной поверхности.

Бег, с выбрасыванием прямых ног вперед, вбегание и сбегание по гимнастической скамейке

ОРУ с лентами.

Ходьба, по гимнастической скамейке приседая на одной пронося с боку другую с гимнастическими лентами (II).

Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие, продвигаясь вперед. (З).

Отбивание мяча правой левой рукой соя на месте. (О)

Игра: «Кого назову, тот и ловит».

2 – неделя

Занятие с элементами аэробики.

Построение в шеренгу в колонну, равнение на середину, повороты на месте и кругом.

Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу.

Бег в разных направлениях, по сигналу бег в колонне.

ОРУ с лентами

Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседания (З)

Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед. (С)

Работа с мячом одной рукой в движении. (II)

Игра: «Кого назову, тот и ловит».

3 – неделя

Перестроение в две три колонны на месте, расчет на 1-2-3.

Ходьба и бег парами, тройками по сигналу ходьба и бег в рассыпную

ОРУ с лентами.

Работа с мячом одной рукой по сигналу переход на бег. (3)

Вис на гимнастической стенке, ноги вместе (O)

Игра: «Попрыгунчики – воробушки».

4 – неделя

Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга.

Ходьба, по кругу взявшись за руки, ходьба с заданием на м. плечевого пояса.

Бег по кругу, по сигналу смена направления.

ОРУ В кругу взявшись за руки

Игра: «Попрыгунчики – воробушки».

Игра: «Кого назову, тот и ловит».

Игра: «Юные баскетболисты» Ведение мяча до ориентира пр. и лев рукой.

Декабрь

1 – неделя

Перестроение из 1 шеренги в 2

Ходьба змейкой по ограниченной поверхности, по залу с ходьбой в рассыпную, по сигналу остановка

Бег змейкой по залу с чередованием в рассыпную, с остановкой по сигналу

ОРУ с гимнастическими палками

Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу (C)

Вис на гимнастической стенке, ноги вместе и врозь (II)

«Веселая парочка» передача мяча от груди в движении

2 – неделя

Альпинисты

Перестроение в 2 и 3 шеренги

Ходьба скрестным шагом и с выпадами вперед, ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.

Бег с преодолением препятствий вбегание и сбегание по наклонной доске.

ОРУ с гимнастическими палками

Прыжки через набивные мячи (O)

Вис на гимнастической стенке, ноги вместе и врозь (3)

Преодоление дорожки препятствий альпинистами: ходьба на носках по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастическому бревну, поднимание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет

3 – неделя

Построение в два круга и в две шеренги

Ходьба в колонне по сигналу ходьба в шеренге с одной стороны зала на другую.
Бег с захлестом голени, выбрасывая прямые ноги вперед, бег по гимнастической скамейке
ОРУ с гимнастическими палками
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке (20 см) и по гимнастической скамейке (II)
Ведение мяча разным способом, по сигналу бег с мячом на исходную позиции (С)
Ползание по-пластунски до ориентир (О)
Игра: «Веселая парочка»

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнования, играх
Построение в колонну по два по три
Ходьба, гимнастическим шагом чередуя с ходьбой приставным шагом правым и левым боком
Бег в колонне по одному по сигналу бег тройками, парами
«Бросок мяча в корзину» Ведением мяча до ориентира и забрасывание в корзину
«Веселая парочка» передача мяча в парах с продвижением вперед приставным шагом
Эстафета: ползание по-пластунски, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке

Январь

2 – неделя

Занятие с элементами аэробики
Расчет на первый, второй, третий и перестроение по расчету
Ходьба с ритмическими прихлопами и притопами, по мягкой ограниченной поверхности гимнастическим шагом
Бег с высоким подниманием бедра, обычный бег, бег по гимнастической скамейке
ОРУ (аэробика)
Ходьба гимнастическим шагом по узкой рейке гимнастической скамейке (О)
Лазание по гимнастической стенке с поочередным хватом и подниманием ног (II)
Игра: «Хоккей»

3 – неделя

Перестроение в две, три колонны через середину зала
Ходьба с обручем в руках с заданием на укрепления м. плечевого пояса
Обычный бег с обручем в руках, обруч вперед захлест голени
ОРУ с обручами
Лазание по гимнастической стенке с поочередным хватом и подниманием ног (З)
Ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическим шагом, на середине – выполнение стойки на одной ноге, вторая согнута назад, вперед (II)
Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой расстояние 3 м. (О)
Игра: «Охотники и зайцы»

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и играх
Расчет на первый, второй, третий и перестроение в три колонны
Чередование ходьбы в рассыпную и в прах, тройках по сигналу

Бег змейкой с чередованием бега в рассыпную
Пройди и не упав: тандем шага по узкой ограниченной поверхности
Проведи мяч клюшкой вокруг предмета
Попади в цель расстояние 3 м.
Игра: «Хоккей»

Февраль

1 – неделя

Перестроение из колонны по одному в 4
Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через скакалку сложенную в двое, тандем шага по гимнастической скамейке
Бег со скакалкой в чередовании с прыжками на одной ноге.
ОРУ (скакалки).
Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через скакалку сложенную в двое, на середине – стойка на одной, вторая отведена вперед (II).
Прыжки на месте через короткую скакалку на двух ногах.(O)
Эстафета со скакалкой: ползание по-пластунски чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку). (C)

2 – неделя

Занятие с элементами аэробики.
Перестроение из одного круга в два.
Ходьба с ритмичными хлопками с поворотами и остановками, ходьба гимнастическим шагом с носка.
Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом
ОРУ(с гимнастическими палками)
Метание малого мяча в цель, стоя на коленях (II)
Ходьба гимнастическим шагом по узкой рейке (O)
Прыжки через короткую скакалку (II)
Игра: «Перелет птиц».

3 – неделя

Расчет на первый, второй, третий, четвертый, размыкание по расчету в правую и левую сторону.
Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами по гимнастической скамейке
Легкий бег на носках, бег на носках по гимнастической скамейке
ОРУ (гимнастическими палками).
Ходьба гимнастическим шагом по гимнастической скамейке на середине выполнение ласточки (удерживать положение несколько сек).(II)
Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (З)
Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч), произвольным образом.(II)
Игра: «Паук и мухи».

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнованиях, играх.
Перестроение из одной шеренге в 2 и в два круга
Ходьба на носках по сигналу на низких четвереньках, ходьба спиной вперед.

Бег длинной змейкой по сигналу присесть, затем встать и продолжать бег.

Эстафета: Бег по гимнастической скамейке на носках, соскок на обозначенное место.

Эстафета: Бег до ориентира перепрыгивая через скакалку.

Эстафета: Вбегание по наклонной доске, переход на гимнастическую скамейку, лазание по гимнастической стенке.

Игра: «Паук и мухи».

Март

1 – неделя

Самостоятельное построение в один, два круга.

Ходьба приставным шагом вперед, назад в полуприседе.

Бег в колонне по одному, по гимнастической скамейке, в сочетании с прыжками по ограниченной поверхности

ОРУ (с гимнастическими палками).

Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через гимнастическую палку, на середине выполнить ласточку (З).

Прыжки через скакалку на месте. (С).

Отбивание волана бадминтонной ракеткой стоя на месте (О)

«Удержи мячик на узенькой дощечке».

2 – неделя

Занятие с элементами аэробики.

Перестроение из одной колонны в две в движении.

Ходьба перекаат с пятки на носок, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке.

Бег по сигналу прыжок с поворотом кругом.

ОРУ (аэробика)

Тандем шага по гимнастическому бревну, на середине – ласточка, соскок на обозначенное место (З).

Отбивание волана ракеткой в движении (П).

Игра: «ловишка с лентой».

3 – неделя

Перестроение из одной шеренге в две.

Ходьба спиной вперед, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке

Обычный бег, бег змейкой по сигналу смена ведущего.

ОРУ (с лентами).

Прыжки в длину с разбега обращая внимание на приземление (О).

Подлезание под несколько предметов в группировке правым и левым боком (С).

Игра: «Отбивание волана ракеткой через сетку в парах»(З)

4 – неделя

Занятие построено на соревнованиях, эстафетах и играх.

Размыкание и смыкание вправо и лево приставными шагами.

Ходьба на носках, пятках, по сигналу присесть и сгруппироваться и выполнить стоку на одной ноге «Лягушки и цапли»

Бег на носках широким и коротким шагом.

Прыжковая эстафета: прыжки в длину по линиям до ориентира, обратно бег

Эстафета: прыжки через короткую скакалку до ориентира, лазание по гимнастической скамейке чередующим способом, обратно бег

Эстафета: отбивание волана ракеткой в движении до ориентира, обратно бег

Апрель

1 – неделя

«Мы летим под облаками» стр. 143

Перестроение из колонны в две

Ходьба по узкой дорожке с заданием на мышцы плечевого пояса, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по матам

Бег в колонне по одному, по гимнастической скамейке, соскок на обозначенное место.

ОРУ (на фитболах)

Тандем шага по гимнастическому бревну, с поворотом вокруг себя на середине (О).

Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие (обратить внимание на толчок) (П).

Игра: «Школа мяча»

2 – неделя

Занятие с элементами аэробики «Космонавты»

Повороты направо, налево, прыжком на месте

Ходьба парами, на носках, ходьба с поворотом кругом, гимнастическим шагом

Бег в колонне змейкой, изменяя тем движения

ОРУ (на фитболах)

Ходьба по гимнастическому бревну гимнастическим шагом, на середине выполнить поворот, соскок на мягкое покрытие (П).

Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие (обратить внимание на толчок) (З).

Игра: «Школа мяча».

3 – неделя

Расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги

Ходьба в глубоком приседе, ходьба скрестным шагом, по сигналу выполнить ласточку

Бег в колонне по одному, бег по мягкой ограниченной поверхности по сигналу бег парами

ОРУ (со скакалками)

Выполнения комплекса гимнастических упражнений на бревне (ходьба гимнастическим шагом, выполнение ласточки, стока на одной ноге с отведением другой в сторону, выполнение поворотов, соскок на обозначенное место) (С).

Выполнение вися спиной к стенке (О).

Игра: «Догони свою пару»

4 – неделя

Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и играх

Перестроение из одной шеренги в два круга

Ходьба с выполнением задания мышцы верхних конечностей, остановка по сигналу

Соревнование: кто дальше прыгнет.

Выполнение гимнастического комплекса упражнений на бревне

Игра: «Ловишка с лентами»

Май

1 – неделя

Самостоятельное построение в круг

Ходьба приставным шагом правым и левым боком, по сигналу смена направления

Обычный бег с чередованием бега с высоким подниманием бедра, по сигналу найти себе пару

ОРУ (с гимнастическими палками)

Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (высота 30-40 см.) (О).

Выполнения вися на гимнастической стенке с сгибанием ног в тазобедренном и коленном суставах (П)

Игра: «Перелет птиц»

2 – неделя

Перестроение из шеренги в колонну по одному

Ходьба скрестным шагом, по сигналу ходьба в глубоком приседе, по гимнастическому бревну гимнастическим шагом

Бег в чередовании с ходьбой по диагонали

ОРУ (с малым мячом)

Работа с мячом в парах (броски из-за головы, от груди) (О).

Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (П).

Выполнения вися на гимнастической стенке с сгибанием ног в тазобедренном и коленном суставах (З)

Игра: «Быстро шагай смотри не зевай - стоп!»

3 – неделя

Перестроение из колонны по одному в три в движении

Ходьба с перекатом с пятки на носок по мягкой ограниченной поверхности, по сигналу выполнить стоку на одной ноге, вторая согнута назад, вперед, отведена в сторону

Бег со сменой ведущего по сигналу, перешагивая барьеры

ОРУ (с мячами)

Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие (З).

Работа с мячом в парах, перебрасывание через сетку, элементы баскетбола (П).

Игра: «Волейбол»

4 – неделя

Занятие построено на играх и соревнованиях

Размыкание в колонне по одному правым и левым боком

Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую

Бег, бег с захлестом голени назад, по сигналу смена направления

ОРУ (с мячами)

Игра: Баскетбол» Ведение мяча в парах до баскетбольного кольца, бросок в кольцо

Игра: «Волейбол» перебрасывание мяча через сетку, отбивание мяча.

2.10 Описание образовательной деятельности в части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Нищева Н.В.

Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» представляет собой целостную методологически обоснованную, систематизированную, четко структурированную модель педагогического процесса, предлагаемого для реализации в группах комбинированной и компенсирующей направленности дошкольного образовательного учреждения для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, и полностью соответствующую Закону Российской Федерации «Об образовании» и требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Программа содержит описание задач и содержания работы во всех пяти образовательных областях для всех педагогов, работающих в группах комбинированной и компенсирующей направленности ДОО, и учитывает возрастные и психологические особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи), из возможности и потребности. В программу включены тематическое планирование работы специалистов, примерный перечень игр, игровых и развивающих упражнений, содержание культурно-досуговой деятельности для каждой из возрастных групп в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Ссылка на программу:

Н

У. Программа «Здоровье с детства» Казаковцева Т.С.

Программа имеет четкую структуру, и каждый раздел программы подробно описан. Определены задачи физического воспитания. Подробно представлены в таблицах данные физического развития и физиометрические показатели, тесты для оценки резервных возможностей и физической подготовленности дошкольников помогут педагогу осуществлять диагностику физического развития и физической подготовленности детей.

В I разделе — «Я — человек» представлены четыре направления работы: диагностика здоровья и физического развития ребенка; определение типологических особенностей здоровья и уровня нервно-психического развития ребенка; исследование физической подготовленности дошкольников; изучение тем по разделу «Я — человеку».

Во II разделе — «Правила гигиены» описаны следующие направления характеристика режима дня в летнее и зимнее время; особенности формирования гигиенических привычек; организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии с временем года, закаливающие мероприятия); организация питания дошкольников (общие рекомендации питания в зимний и летний периоды); перечень профилактических мероприятий, упражнений для укрепления систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, дыхательной, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения для формирования изгибов позвоночника и сводов стопы, для тренировки мышечного аппарата глаза), психогигиенических мероприятий (задания с использованием элементов аутогенной тренировки). И к

г
о
.
г
а

каждому направлению прилагается перечень тем для ознакомления с названием и значением всех этих мероприятий.

В III разделе — «Движения» представлены задачи, направленные на развитие движений дошкольников; перечень представлений о физических упражнениях, которые необходимо сформировать у детей; характеристика двигательного режима в летний и зимний периоды; перечень двигательных умений и навыков, упражнений для развития физических качеств, контрольных упражнений для оценки физической подготовленности детей, упражнений для формирования осанки и сводов стопы; перечень тем для ознакомления детей с физическими упражнениями.

В IV разделе — «Вредные привычки» включены задачи, направленные на формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.

В V разделе — «Береги себя» представлены задачи, которые направлены на ознакомление детей с действиями, помогающими в критических ситуациях, с мерами оказания первой медицинской помощи.

В VI разделе — «Я — хороший человек» перечислены задачи, направленные на формирование культуры поведения и общения детей друг с другом и с взрослыми.

Разные виды практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.)
- самостоятельная двигательная деятельность детей
- занятия в семье

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Приобщение к русской культуре и традициям народа.

Чередование будних, рабочих дней с праздничными днями в традиционной культуре является основой жизненного цикла. Приобщаясь к традиционной культуре, дети учатся понимать, что в жизни человека издревле присутствуют не только праздники и веселье, но и повседневный труд человека. У каждого члена микросоциума традиционно есть свои обязанности, каждый выполняет свои задачи, и за обычными днями, наполненными работой и различными обязанностями, всегда следует праздник, когда можно отдохнуть от забот, повеселиться и поиграть. Все традиционные праздники тесно связаны с природными изменениями, происходящими в течение года. Так масленичные гулянья знаменуют собой окончание зимы, празднование капустницы приурочено к окончанию сбора урожая, пасха дает возможность отдохнуть от тяжелого поста, который соблюдался всеми жителями традиционной деревни. Цикличность праздников показывает детям, что в жизни человека есть место как труду, так и отдыху, и без труда не будет и веселья. В традиционных играх, которые так нравятся детям, заключен опыт поколений, а также законы природы и устройства

общества. Игра является основным видом деятельности детей дошкольного возраста, традиционная народная игра способствует физическому развитию детей, формированию у них элементарных представлений о животном мире, сезонных изменениях в природе, отношений между людьми, кроме того такие традиционные игры как хороводные, способствуют формированию более тесных эмоциональных связей между детьми. Участие родителей в праздниках, проводимых в детском саду, способствует формированию доверительных отношений между педагогами детьми и родителями, а также способствует раскрытию творческого потенциала взрослых, что немаловажно для детей-дошкольников. Традиционные праздники проводятся в детском саду наряду с государственными праздниками.

Цели работы по направлению:

Формирование у детей дошкольного возраста «базиса культуры» на основе ознакомления с бытом и жизнью родного народа, его характером, присущими ему нравственными ценностями, традициями, особенностями культуры.

Приобщение к национальной культуре, развитие интереса к русскому народному творчеству, воспитание у детей патриотических чувств и духовности.

Исходя из целей, определены следующие задачи работы по направлению:

Возрождать интерес к обрядовым русским праздникам.

Обогащать духовный мир детей.

Обобщать и закреплять знания детей о народных традициях, обрядовых праздниках, русских народных играх.

Вызвать эмоциональное сопереживание и участие в игре-действии, приобщить всех участников к традиции проведения народных праздников.

Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях, посредством использования фольклорного материала в занятиях, праздниках, свободной деятельности детей.

Система работы по приобщению к русской культуре и традициям народа

Содержание работы по направлению:

Создание атмосферы национального быта в группах ГБДОУ (развивает любознательность, воспитывает чувство прекрасного, расширяет кругозор).

Широкое использование фольклорного материала при проведении занятий с детьми при организации прогулок, праздников и в свободной деятельности (фольклор – источник познавательного и нравственного развития детей).

Знакомство с традиционными обрядовыми праздниками, основанное на идее круговорота жизни и чередовании будней и праздников (традиционные праздники тесно связаны с трудом и различными сторонами общественной жизни человека).

Знакомство с народным искусством, как основой национальной культуры.

Знакомство с русскими народными играми (в них заключается огромный потенциал для физического, эмоционального и интеллектуального развития ребенка).

Формы работы по приобщению детей дошкольного возраста к традиционной народной культуре по видам деятельности с учетом образовательных областей.

<i>Задачи, решаемые при приобщении к РНК</i>	<i>Совместная деятельность детей со взрослыми</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
Физическое развитие		
- развитие физических качеств; - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение о.д); - формирование потребности в	Подвижные и хороводные игры, спортивные народные игры (городки, лапта); Утренняя гимнастика (элементы подвижных игр); физминутки и динамические паузы в течение дня; совместные праздники	подвижные игры хороводные игры на прогулке, самостоятельные в группе.

двигательной активности и физическом совершенствовании.		
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков	Подвижные игры, хороводные игры, спортивные народные игры (в помещении и на свежем воздухе); физкультурные досуги по мотивам народных произведений; совместные праздники	Рассматривание картин и иллюстраций об укладе жизни в деревне (трудовая деятельность, быт)

2.12 Способы поддержки детской инициативы.

Для детей 3-5 лет

Важным этапом развития детской инициативы является участие ребенка в творческих конкурсах и соревнованиях. Определяющим фактором участия является инициатива детей и традиции дошкольного учреждения.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей 5-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

Для детей с ЗПР дошкольного возраста образовательная деятельность осуществляется в различных видах детской деятельности: игровая, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Виды детской деятельности	Формы работы с детьми
<i>Физическое развитие</i>	
Игровая деятельность, Двигательная деятельность, Коммуникативная деятельность, Познавательно-исследовательская деятельность, Восприятие художественной литературы и фольклора	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренняя гимнастика; ✓ Занятие в физкультурном зале; ✓ Народные подвижные игры; ✓ Игровое упражнение и игровая проблемная ситуация с включением разных форм двигательной активности; ✓ Развивающая игра с включением разных форм двигательной активности; ✓ Двигательная пауза; ✓ Подвижная игра с правилами; ✓ Подвижная дидактическая игра; ✓ Физкультурная пробежка; ✓ Физкультурная минутка; <p style="text-align: center;">ИТОГОВОЕ СОБЫТИЕ по теме</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Фестиваль подвижных игр; ✓ Физкультурно-музыкальный досуг; ✓ Физкультурный праздник; ✓ Игра-соревнование; ✓ Эстафета; ✓ Цирковое представление (парад-алле)

ПЕРЕЧЕНЬ РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Праздники. Новогодняя елка, «Мамин праздник», День защитника Отечества, «Осень», «Весна», «Лето».

Тематические праздники и развлечения. «Здравствуй, осень!», «В весеннем лесу», «Здравствуй, лето!», «Ой, бежит ручьем вода», «На бабушкином дворе», «Во саду ли, в огороде», «На птичьем дворе».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Забавы. «Музыкальные заводные игрушки», «Сюрпризные моменты»; забавы с красками, карандашами и т. д.

Фокусы. «Цветная водичка», «Волшебная коробочка».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Праздники. День знаний, Новый год, День защитника Отечества, Масленица, 8 Марта,

«Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные для группы и детского сада; дни рождения детей.

Тематические праздники и развлечения. «Приметы осени», «Русская народная сказка», «Зимушка- зима», «Весна пришла», «Город, в котором ты живешь», «Наступило лето».

Спортивные развлечения. «Спортивные эстафеты», «Веселые старты»,

Забавы. «Пальчики шагают», «Дождик», «Чок да чою», муз. Е. Макшанцевой; забавы с красками и карандашами, сюрпризные моменты. **Фокусы.** «Бесконечная нитка», «Превращение воды», «Неиссякаемая ширма», «Волшебное превращение».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Праздники. День знаний, Новый год, День защитника Отечества, Масленица, 8 Марта, День Победы, «Осень», «Весна», «С днем рождения, Петербург», «Лето»; праздники, традиционные для группы и детского сада; дни рождения детей.

Тематические праздники и развлечения. «О музыке П. И. Чайковского», «М. И. Глинка — основоположник русской музыки», «О творчестве С. Я. Маршака», «Стихи К. И. Чуковского», «Об обычаях и традициях русского народа», «Русские посиделки», «Народные игры», «Русские праздники», «День города».

Спортивные развлечения. «Первые старты», «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада», «Спортивные эстафеты»

КВН и викторины. «Домашние задания», «Вежливость», «Мисс Мальвина», «Знатоки леса», «Путешествие в Страну знаний», «Волшебная книга», «ПДД».

Забавы. Фокусы, сюрпризные моменты, устное народное творчество (шутки, прибаутки, небылицы), забавы с красками и карандашами, рисование нетрадиционными красками.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Праздники. «1 сентября-день знаний», Новый год, праздники народного календаря. Масленица, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы, «С днем рождения, Петербург», «Проводы в школу», «Осень», «Весна», «Лето».

Тематические праздники и развлечения. «Веселая ярмарка»; вечера, посвященные творчеству композиторов, писателей, художников.

КВН и викторины. Различные турниры, в том числе знатоков природы, столицы Москвы; «Короб чудес», «А ну-ка, девочки», «В волшебной стране», «Путешествие в Страну знаний», «В мире фантастики», «Займемся арифметикой», «Я играю в шахматы», «ПДД» и др.

Спортивные развлечения. «Летний спортивный праздник», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию», «Первые старты», «Веселые старты», «Подвижные игры», «Ритмический танец», «Детская Олимпиада», «Спортивные эстафеты», «Папа, мама, я - спортивная семья».

Забавы. Фокусы, шарады, сюрпризные моменты, подвижные и словесные игры, аттракционы, театр теней при помощи рук.

План спортивных праздников и развлечений на 2022-2023 учебный год

Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Задачи	Участники	Ответственный за проведение
Физкультурное развлечение «Путешествие в страну зимних игр и	Декабрь	Физкультурный зал дошкольного учреждения	- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения. - Приобщать детей к здоровому образу жизни	Дети подготовительной старшей и средней групп	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель,

развлечений »			через двигательную активность. - Воспитывать дружеское отношение к соперникам.		воспитатели группы.
Физкультурное развлечение «Сильные и смелые»	Февраль	Физкультурный зал дошкольного учреждения	- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения. - Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность. - Воспитывать дружеское отношение к соперникам	Дети подготовительной старшей и средней групп	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, воспитатели группы.
Физкультурное развлечение «Космическое путешествие!»	Апрель	Физкультурный зал дошкольного учреждения	- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения. - Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность. - Воспитывать дружеское отношение к соперникам	Дети подготовительной старшей и средней групп	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, воспитатели группы.
Физкультурное развлечение «В здоровом теле, здоровый дух!»	Июнь	Физкультурный зал дошкольного учреждения	- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения. - Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность. - Воспитывать дружеское отношение к соперникам	Дети подготовительной старшей и средней групп	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, воспитатели группы.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с задержкой психического развития

- 1) Признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) Решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащённые игры в центрах активности, проблемнообучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом ЗАНЯТИЕ рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом.
- 3) Обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДДО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
- 4) Учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнёра, средств и прочее;
- 6) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

- 9) Совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления здоровья;
- 11) Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построения отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) Формирование и развитие профессиональной компетенции педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) Непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообщества;
- 14) Взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьёй, участие все сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;
- 16) Предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности; 17) Обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использование материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха и др. Исходя из этого в образовательный процесс ГБДОУ включено:

- Мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости на которых создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги;
- В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.
- Два раза в год в дошкольных группах проводятся тематические Недели здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач; встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких дней является проведение совместных мероприятий с родителями.
- В ГБДОУ проводится работа по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников на основе обобщенного опыта по наработанному материалу.

Осуществляется система оздоровительной работы на всех группах:

- 2 физкультурных занятия и 1 раз занятие на улице
- закаливание, воздушные и солнечные ванны.
- кварцевание групповых, физкультурного зала и музыкального зала
- контроль санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима
- контроль двигательной активности, соблюдения режима питания, сна и прогулки,
- контроль над продолжительностью занятий
- профилактика гриппа и ОРВИ.

Организованы разнообразные виды двигательной активности:

1. Физкультурные занятия - 3 раза в неделю
2. Утренняя гимнастика
3. Бодрящая гимнастика после сна
4. Оздоровительный бег на улице
5. Подвижные игры, физические упражнения на улице
6. Активный отдых.
 - а) физкультурный праздник
 - б) физкультурный досуг
 - в) неделя здоровья
7. Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке
8. Элементы физического воспитания в режиме дня (включая упражнения по дыхательной гимнастике, упражнения на большие группы мышц).

Администрация ГБДОУ обеспечивает постоянный контроль за качеством приготовления пищи: оформлены договоры с организациями о порядке обеспечения продуктами питания воспитанников и сотрудников; обеспечивается качество питания в соответствии с установленными нормами и правилами и с рекомендациями ОО администрации; имеется в наличии необходимая документация: приказы по организации питания, накопительная ведомость, журналы бракеража сырой и готовой продукции; 10-ти дневное меню, таблицы: запрещённых продуктов, норм питания, созданы условия соблюдения правил техники безопасности на пищеблоке.

Работа по обеспечению здорового образа жизни осуществляется в трех взаимосвязанных блоках:

Работа с детьми: специально организованные тематические, игровые, интегрированные занятия и беседы и игры с валеологической направленностью (в группах дошкольного возраста, в рамках реализации программы «Здоровье»), тематические досуги и развлечения, театрализованная деятельность, художественно-эстетическая деятельность, педагогическое проектирование. Контроль за выполнением двигательного режима.

Работа с родителями: консультативная помощь, оформление тематических стендов, индивидуальное консультирование по текущим проблемным вопросам, выход на родительские собрания, оформление фотогазет.

Работа с сотрудниками ГБДОУ: освещение вопросов здорового образа жизни в рамках педсоветов, МО воспитателей и специалистов, транслирование опыта работы с детьми. На протяжении ряда лет в учреждении выстроена четкая система взаимодействия с учреждениями здравоохранения, обеспечивающая плановые профилактические осмотры, ежегодную диспансеризацию.

Поддержанию и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса способствует соблюдение требований СанПиН 2.4.1.3049-13 при организации образовательного процесса в ГБДОУ, а также при пополнении предметно-пространственной среды и укреплении материально-технической базы учреждения, при организации лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной

работы в ГБДОУ, организации питания, соблюдению санитарно-гигиенических условий (профилактические, санитарно-гигиенические и противоэпидемические мероприятия).

План работы инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами детского сада на 2023-2024 г.

Сроки проведения	Тема	Форма работы	Содержание работы
Сентябрь, Октябрь	Индивидуальные особенности физического развития детей ГБДОУ	Консультации с педагогами и специалистами	- Знакомство педагогов с результатами диагностики уровня развития физических качеств
Ноябрь	Индивидуальный подход в системе оздоровления детей ГБДОУ	Консультации с педагогами и специалистами	- Осуществления взаимодействия и консультирование педагогов по индивидуальному плану оздоровления детей
Декабрь	Этапы работы и формы взаимодействия ГБДОУ с семьей по формированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни	Круглый стол для педагогов и специалистов	- Система работы по взаимодействию педагогов с родителями для формирования у ребенка потребностей в здоровом образе жизни в образовательной области «физическое развитие»
Май	Индивидуальные особенности физического развития детей ГБДОУ	Консультации с педагогами и специалистами	- Знакомство педагогов с результатами диагностики уровня развития физических качеств. - формирование планов на будущее исходя из анализа проведенной работы

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для развития индивидуальности каждого ребенка с ЗПР с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, реализации задач АООП при проектировании РППС соблюдается ряд базовых требований.

1) Для содержательного насыщения среды должны быть: средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить физическую активность детей с ЗПР; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) РППС может трансформироваться в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей с ЗПР;

3) в РППС заложена функция полифункциональности, которая обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм) в разных видах детской активности;

4) обеспечивается функция доступности воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, таким как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

РППС проектируется на основе ряда базовых компонентов, необходимых для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития ребенка с ЗПР, это: природные среды и объекты, культурные ландшафты, физкультурно-игровые и оздоровительные зоны, предметно-игровая среда, детская библиотека и игротека, музыкально-театральная среда, предметно-развивающая среда для различных видов деятельности и др.

Предметно-игровая среда для детей с ЗПР строится на определенных принципах:

Принцип дистанции, позиции при взаимодействии. Обеспечивается созданием системы зон с различной степенью изоляции в пределах общего пространства пребывания детей. Ребенок по своему усмотрению выбирает для себя характер, степень общения с большим или малым числом сверстников, со взрослыми или может оставаться в одиночестве - в зависимости от настроения, эмоционального или психологического состояния.

Принцип активности, самостоятельности, творчества. Обеспечивается созданием развивающей среды, провоцирующей возникновение и развитие познавательных интересов ребенка с ЗПР, его волевых качеств, эмоций и чувств.

Принцип комплексирования и гибкого зонирования. Реализуется в возрастном плане расширением спектра функциональных помещений и их дифференциаций. В детском саду существуют специальные функциональные помещения (физкультурный и музыкальный залы, лаборатория или специально отведенное место для детского экспериментирования, лежачий кабинет и др.). Зонирование в группах достигается путем создания разнокачественных зон-пространств, необходимых для пространственного обеспечения необходимых видов деятельности детей.

Принцип эмоциогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка. Обеспечивается увеличением непрогнозируемости событий, наполняющих среду, для чего осуществляется оптимальный отбор стимулов по количеству и качеству. Стимулы должны способствовать знакомству детей со средствами и способами познания, развитию их интеллекта, расширению экологических представлений, представлений об окружающем, знакомству с языком движений, графики и т. д.

Отношение между обществом и ребенком в контексте его социализации и трудовой адаптации представляется в виде схемы: «общество — игрушка — ребенку», где игрушка является своеобразным связующим звеном, помогая ребенку войти во взрослую жизнь.

Учитывая, что у дошкольников с ЗПР снижены общая мотивация деятельности и познавательная активность к среде, предъявляются следующие дополнительные требования:

Принцип занимательности. Облегчает вовлечение ребенка с ЗПР в целенаправленную деятельность, формирует желание выполнять предъявленные требования, а также стремление к достижению конечного результата.

Принцип новизны. Позволяет опираться на произвольное внимание, вызывая интерес к работе за счет постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.

При проектировании РППС учитывают необходимость создания целостности образовательного процесса в заданных ФГОС ДО образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической.

Для обеспечения образовательной деятельности в социально-коммуникативной области в групповых и других помещениях, предназначенных для образовательной деятельности детей в спортивном зале созданы условия для общения и совместной деятельности детей с ЗПР как со взрослыми, так и со сверстниками в разных групповых сочетаниях. Во время различных плановых мероприятий (досугов, взаимопосещений, прогулок и др.) дети имеют возможность собираться для игр и занятий всей группой вместе, а также объединяться в малые группы в соответствии со своими интересами. На прилегающих территориях выделены зоны для общения и совместной деятельности больших и малых групп детей из разных возрастных групп и взрослых, в том числе для использования методов проектирования как средств познавательно-исследовательской деятельности детей.

С целью обеспечения условий для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей с ЗПР соблюдается норматив наполняемости групп. В помещениях достаточно пространства для свободного передвижения детей. Выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др. В физкультурном зале и группах (частично) имеется оборудование - инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

Модули	Содержание модуля	Перечень оборудования
Коррекция и развитие психомоторных функций у детей	- упражнения для развития мелкой моторики; - гимнастика для глаз; - игры на снятие	Сортировщики различных видов, треки различного вида для прокатывания шариков; шары звучащие, блоки с прозрачными цветными стенками и различным звучащим

	<p>мышечного напряжения, - простые и сложные растяжки; - игры на развитие локомоторных функций; - комплексы массажа и самомассажа; - дыхательные упражнения; - игры на развитие вестибулярно-моторной активности; - кинезиологические упражнения</p>	<p>наполнением, игрушки с вставными деталями и молоточком для «забивания»; настольные и напольные наборы из основы со стержнями и деталями разных конфигураций для надевания; наборы объемных тел повторяющихся форм, цветов и размеров для сравнения; бусы и цепочки с образцами сборки; шнуровки; народные игрушки «Бирюльки», «Проворные мотальщики», «Бильбоке»; набор из ударных музыкальных инструментов, платков, лент, мячей для физкультурных и музыкальных занятий; доски с прорезями и подвижными элементами; наборы для навинчивания; набор для подбора по признаку и соединения элементов; мозаика с шариками для перемещения их пальчиками; наборы ламинированных панелей для развития моторики; магнитные лабиринты с шариками; пособия по развитию речи; конструкция с шариками и рычагом; наборы с шершавыми изображениями; массажные мячи и массажеры различных форм, размеров и назначения; тренажеры с желобом для удержания шарика в движении; сборный тоннель-конструктор из элементов разной формы и различной текстурой; стол для занятий с песком и водой</p>
<p>Развитие коммуникативной деятельности</p>	<p>- игры на взаимопонимание; - игры на взаимодействие</p>	<p>Фигурки людей, игра «Рыбалка» с крупногабаритными элементами для совместных игр; набор составных «лыж» для коллективной ходьбы, легкий парашют для групповых упражнений; диск-балансир для двух человек; домино различное, лото различное; наборы для театрализованной деятельности</p>

Предметно-пространственная физкультурного зала обеспечивает условия для физического развития детей (выделены зоны, которые оснащены оборудованием и информационными ресурсами, материалами для разных видов двигательной активности).

Материально-технические условия реализации рабочей программы

Оборудование физкультурного зала:

Скамья гимнастическая- 1 шт.

Стол многоуровневый на колесиках – 1 шт.

Тумба – 1 шт.

Гимнастическая стенка – 2 шт.

Комплект мягких модулей «Альма» – 1 шт.

Дуга большая – 2 шт.
 Дуга маленькая – 2 шт.
 Мячи – 24 шт.
 Скакалки – 18 шт.
 Обручи – 13 шт.
 Бассейн – 1 шт.
 Канат – 2 шт.
 Гимнастические палки разной длины – 55 шт.
 Мешочки синие – 20 шт.
 Мешочки оранжевые – 16 шт.
 Гантели – 26 шт.
 Коврики – 13 шт.
 Ребристая доска – 2 шт.
 Наклонная доска – 2 шт.
 Фитбол детский – 5 шт.
 Стойка для прыжков – 2 шт.
 Набор «Боулинг» – 1 шт.
 Красные фишки – 12 шт.
 Маты – 4 шт.
 ТСО – ноутбук (1 шт.), аудиосистема (1 шт.), интерактивная доска Mitio (1 шт.)

**ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Модель двигательного режима в ГБДОУ

Вид деятельности	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Утренняя гимнастика	Младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели Инстр. ФИЗО
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели Инстр. ФИЗО
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели Инстр. ФИЗО
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели Инстр. ФИЗО

Динамическая разминка в форме: <ul style="list-style-type: none"> • физических упражнений; • танцевальных движений; • п/игр малой и большой подвижности 	Младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю 15 мин.	Воспитатели Инстр. ФИЗО
	Средняя группа (4-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю 25 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	1 раз в неделю 30 мин.	
Физкультминутки	Младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
Подвижные игры во время утреннего приема детей	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 7-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> • Сюжетные • Бессюжетные 	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.	Воспитатели

<ul style="list-style-type: none"> Игры-забавы Соревнования Эстафеты Аттракционы 	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> Зоркий глаз Прыгуны Подлезание Пролезание Перелезание 		Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	
	младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели
Физические упражнения и игры: <ul style="list-style-type: none"> Игры с элементами логоритмики Артикуляционная гимнастика Пальчиковая гимнастика 	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору	Воспитатели Инструктор по

		10-12 мин.	физ культуре
Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений контрастными воздушными ваннами	Младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин. В физкультурно-музыкальном зале 2 раза в неделю	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
Упражнения на релаксацию	Младшая группа (3-4 лет)	По необходимости в течение дня 1-3 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости в течение дня 2-3 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	По необходимости в течение дня 3-5 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	По необходимости в течение дня 5-7 мин.	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	Подготовительная группа (6-7 лет)	2 раза в неделю 10-15 мин.	Воспитатели Психолог
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре			
Физкультурные занятия: <ul style="list-style-type: none"> • тематические; • сюжетно-игровые; • игровые; • контрольно-проверочные 	Младшая группа (3-4 лет)	2 раза в неделю 15 мин.	Инстр. ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	2 раза в неделю 20 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 30 мин.	
Музыкально-ритмические движения	Младшая группа (3-4 лет)	На музыкальных занятиях 5-7 мин.	Музыкальный руководитель

	Средняя группа (4-5 лет)	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	На музыкальных занятиях 12-15 мин.	

3. Организация самостоятельной двигательной деятельности

Самостоятельная двигательная деятельность	Младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели Инстр по физ. культуре
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей	Младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели Инстр по физ. культуре
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

4. Физкультурно-массовые мероприятия

Неделя здоровья	Младшая группа (3-4 лет)	2-3 раза в год во время каникул	Инстр. ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		

	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Физкультурный досуг	Младшая группа (3-4 лет)	1-2 раза в год 30-40 мин.	Инстр. ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год 50-60 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спортивный праздник	Младшая группа (3-4 лет)	2 раза в год 50-75 мин.	Инструктор ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год 75-90 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Игры-соревнования между возрастными группами	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год не более 60 мин.	Инструктор ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи

Игровые тренировки	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости. Определяются воспитателем и инструктором по физкультуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном	Младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		

учреждении	Старшая группа (5-6 лет)	родителей воспитанников	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Участие родителей в физкультурно- оздоровительных мероприятиях детского сада	Младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

Режимы двигательной активности воспитанников.

Режим двигательной активности детей в течении дня в младшей группе

<i>№п/п</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Продолж.(мин.)</i>
Первая половина дня			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале	5-6
2.	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю	10-15
3.	Музыкальное занятие	2 раза в неделю	10-15
4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	ежедневно	5-10
5.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия	1-3
6.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	Ежедневно во время прогулки подгруппами, с учетом уровня развития детей	6-10
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно	10-15
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	ежедневно	20-30
9.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	ежедневно	15-20
Вторая половина дня			
1.	Бодрящая гимнастика	ежедневно	4-5
2.	Подвижные, хороводные игры	ежедневно	5
3.	ЛФК	2 раза в неделю	10-15
4.	Вечера развлечений	1 раз в неделю	15-25
5.	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	ежедневно	6-10

6.	Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	ежедневно	10-15
7.	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.		

Режим двигательной активности детей в течение дня в средней группе

<i>№п/п</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Продолж.(мин.)</i>
Первая половина дня			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале	6-8
2.	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю	15-20
3.	Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15-20
4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	ежедневно	10-15
5.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия	1-3
6.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	Ежедневно во время прогулки подгруппами, с учетом уровня развития детей	15-20
7.	Индивидуальная работа по развитию движений на утренней прогулке	ежедневно	15-20
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	ежедневно	50-60
9.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	ежедневно	20-25
Вторая половина дня			
1.	Бодрящая гимнастика	ежедневно	6-8
2.	Подвижные, хороводные игры	ежедневно	10
3.	ЛФК	2 раза в неделю	20-25
4.	Вечера развлечений	1 раз в неделю	20-30

5.	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	ежедневно	15-20
6.	Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	ежедневно	15-20
7.	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.		

Режим двигательной активности детей в течение дня в старшей группе.

<i>№п/п</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Продолж.(мин.)</i>
Первая половина дня			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале	8-10
2.	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю	20-25
3.	Музыкальное занятие	2 раза в неделю	20-25
4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	ежедневно	6-8
5.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия	1-3
6.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	Ежедневно во время прогулки подгруппами, с учетом уровня развития детей	20-25
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно	20-25
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	ежедневно	40-50
9.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	ежедневно	25-30
Вторая половина дня			
1.	Бодрящая гимнастика	ежедневно	6-8
2.	Подвижные, хороводные игры	ежедневно	7

3.	ЛФК	2 раза в неделю	20-25
4.	Вечера развлечений	1 раз в неделю	25-30
5.	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	ежедневно	20-25
6.	Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	ежедневно	20-25
7.	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.		

Режим двигательной активности детей в течение дня в подготовительной группе

<i>№п/п</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Продолж. (мин.)</i>
Первая половина дня			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале	10-12
2.	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю	25-30
3.	Музыкальное занятие	2 раза в неделю	25-30
4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	ежедневно	10-15
5.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия	1-3
6.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	Ежедневно во время прогулки подгруппами, с учетом уровня развития детей	20-30
7.	Индивидуальная работа по развитию движений на утренней прогулке	ежедневно	20-30
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	ежедневно	30-50
9.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	ежедневно	30-35

Вторая половина дня			
1.	Бодрящая гимнастика	ежедневно	10-12
2.	Подвижные, хороводные игры	ежедневно	10
3.	ЛФК	2 раза в неделю	30-35
4.	Вечера развлечений	1 раз в неделю	40-45
5.	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	ежедневно	20-30
6.	Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	ежедневно	20-30
7.	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.		

3.6 Комплексный подход к профилактике простудных заболеваний

Если говорить о комплексном подходе, то профилактика простудных заболеваний включает в себя не только организацию закаливающих процедур, но и организацию питания, соблюдение режима дня, а также графика проветривания.

Охрана жизни и здоровья детей.

Если говорить о здоровье ребенка в целом, конечно, необходимо уделить особое внимание охране жизни и здоровья детей. Необходима работа по разделу «Здоровье ребенка»:

- как устроено тело человека;
- как работает сердце;
- что мы делаем, когда едим;
- как мы дышим
- отношение к больному человеку;
- микробы и вирусы;
- здоровье и болезнь;
- личная гигиена;
- витамины и полезные продукты;
- витамины и здоровый организм;
- здоровая пища;
- режим дня;
- спорт.

Все эти темы в доступной для детей форме объясняют, почему необходимо правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня.

Организация питания.

Меню детского сада тщательно продумывается. В еде, которую готовят для детей, есть все необходимые витамины, но при этом важно, чтобы ребенок употреблял все, что ему положено. Важно также рассказать о полезности пищи, для чего она нужна детям). Важно рассказывать детям, что именно они едят, а, следовательно, и названия блюд. Необходимо соблюдать режим питания, строго соблюдая время завтрака, обеда и полдника.

(в этом поможет книга - Голицина Н.С. «Воспитание здорового образа жизни у малышей»).

Соблюдение режима дня.

Уже не один раз говорилось о важности соблюдения режима дня, который влияет на спокойное положительное настроение ребенка. Режим дня подразумевает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, чередование различных видов деятельности. Замечено, что несвоевременное проведение отдельных режимных моментов (сон, прогулка, занятия) приводит к усталости детей, эмоциональному спаду, что неблагоприятно влияет на здоровье и развитие ребенка.

Особенно неблагоприятно нарушения в организации деятельности и отдыха сказываются на физиологическом состоянии организма и уровне работоспособности детей, имеющих отклонения в психическом и физическом развитии. Это происходит потому, что у таких детей снижены физиологические возможности и устойчивость к утомлению.

Воздушно-тепловой режим.

Качественный состав воздуха определяется содержанием в нем кислорода, углекислого газа, различных примесей, микроорганизмов. Пониженное содержание кислорода и повышенное содержание вредных примесей крайне отрицательно сказывается на работоспособности детей. Чтобы избежать кислородной недостаточности, необходимо проветривать помещения группы.

Сквозное проветривание проводится в отсутствие детей. При температуре воздуха на улице ниже 20*С, проветривание длится 4-6 минут. За это время снижение температуры в помещении не должно превышать 6-8*С. За 30 минут до прихода детей окно закрывают. При сквозном проветривании содержание кислорода в помещении повышается на 76% и значительно снижается бактериальная загрязненность.

Температура воздуха в помещении во время сна должна составлять 17-19*С. Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим усыпляющим средством.

Пропаганда педагогических знаний.

Для того, чтобы условия воспитания и обеспечения здорового образа жизни ребенка были едины в ДООУ и семье, педагогическому коллективу необходимо вести целенаправленную просветительскую работу с родителями.

Большая часть родителей не укладывают детей спать днем в праздничные и выходные дни. Нередко дети заняты просмотром телепередач, что является немалой нагрузкой на слабую костно-мышечную систему дошкольников, на их зрение, нервную систему. Родители часто перегружают ребенка впечатлениями, отчего он не может долго уснуть. В домашних условиях дети иногда лишены активной деятельности и достаточного пребывания на воздухе.

Большинство родителей уделяет особое внимание умственному и эстетическому воспитанию, забывая о физическом развитии (лыжные прогулки, спортивные игры, катание на коньках). Дома не проводится утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, нарушается режим питания детей.

Поэтому педагогам ДОУ необходимо разъяснять родителям необходимость соблюдения режима двигательной активности детей, повышать их грамотность в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. Такая работа может осуществляться в разных формах:

- групповые и индивидуальные беседы;
- оборудование уголков для родителей тематическими стендами, стенными газетами, папками передвижками.

Рекомендуемы темы для просвещения родителей:

- Одежда и здоровье детей;
- Рациональный режим – основной фактор правильного воспитания и охраны здоровья ребенка;
- Рациональное питание ребенка в семье;
- Закаливание детей;
- Организация досуга детей в выходные дни.

Закаливающие мероприятия в летне - оздоровительный период

1	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение питьевого режима - Полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры - Игровой массаж - Дыхательная гимнастика 	В течение ЛОП	Воспитатели
2	<p>Обеспечение здорового ритма жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим 	В течение ЛОП	Методист Воспитатели
3	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика - Подвижные и динамические игры - Профилактическая гимнастика Корригирующая гимнастика (ходьба по «дорожкам здоровья») - Спортивные игры 	В течение ЛОП	Воспитатели
4	<p>Гигиенические и водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умывание (обширное умывание); - Обмывание стоп ног - Мытье рук - Игры с водой - Обеспечение чистоты среды 	В течение ЛОП	Воспитатели
5	<p>Свето-воздушные ванны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренний прием, гимнастика на воздухе, прогулки - Солнечные ванны - Воздушные ванны в облегченной одежде - Сквозное проветривание (в отсутствии детей) 	В течение ЛОП	Методист Воспитатели

6	Активный отдых: - развлечения, праздники, игры, забавы - дни здоровья - каникулы	В течение ЛОП	Методист Воспитатели Музыкальный руководитель
7	Свето- и цветотерапия: - обеспечение светового режима - цветное сопровождение среды и учебно-воспитательного процесса	В течение ЛОП	Методист Зав. ДОУ Воспитатели
8	Музыкотерапия: - музыкальное сопровождение занятий - музыкальная, театральная деятельность	В течение ЛОП	Методист Воспитатели Муз. рук.
9	Аутотренинг и психогимнастика: - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний (релаксационные упражнения)	В течение ЛОП	Методист Воспитатели

ПРИЛОЖЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение рабочей программы по физическому воспитанию дошкольников.

1. Аркин Е. А. Дошкольный возраст. - М., 1948.
2. Бережнова О.В., Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши».
3. Вавилова Е. А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость детей. - М., 1981.
4. Вавилова Е. А. Учите детей бегать, прыгать, лазать. - М., 1983.
5. Волкова Г. А. Логоритмическая ритмика. – СПб.: 2010 г.
6. Грядкина Т С. Тренажеры для дошкольников. - СПб., 1991.
7. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1981.
8. Кошкина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993.
9. Лескова Т П., Бусинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду - М., 1981.
10. Рунова М.А., Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика - Синтез, 2000
11. Мастюкова Е. М. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРТИК, 2002 г.

12. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М: АРКТИ, 1999 г.
13. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду - М., 1978.
14. Примерная основная общеразвивающая программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой. – М.: 2011 г.
15. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду-М., 2000.
16. Соковиков О.Б, Новикова Л.А., Левченкова Развитие через движение. Парциальная программа
17. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. - М., 2005.
18. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка - М., 2001.
19. Т.А.Тарасова, “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005
20. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н Парциальная программа раннего физического развития детей
21. Тимофеева Е. А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста.- М., 1979.
22. Юрко Т. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.- М., 1978.
23. Гурьев С.В.: «Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников» /электронная библиотека диссертаций/ статья «Концепция применения информационных компьютерных технологий в физическом воспитании дошкольников» www.referun.com
24. Венгер Л.А., Пилюгина Э.Г., «Воспитание сенсорной культуры ребенка» М. 1998.
25. Е.Н.Глубокова, И.Э.Кондракова «Сетевое взаимодействие в сфере образования как развивающийся процесс в теории и практике» kafedra-forum.narod.ru
26. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет»
27. Н.В. Нищева «Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности.