

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 241 Дзержинского района Волгограда»  
(МОУ детский сад №241)

---

**Утверждена**

приказом заведующего  
МОУ детского сада № 241  
от «1» сентября 2022г. № 130 .  
заведующий МОУ детского сада № 241  
\_\_\_\_\_ М.Н.Алентьева

**Принята**

на педагогическом совете  
МОУ детского сада № 241  
протокол  
от «1» сентября 2022г. № 1.

**Рабочая программа инструктора по физической  
культуре  
по реализации АОП ДО МОУ детского сада № 241  
в группе компенсирующей направленности  
«Особый ребенок»  
срок реализации на 2022 – 2023 гг.**

Составил инструктор по ФК:  
Артамонова Василия Евгеньевна

| <b>№</b>    | <b>Оглавление:</b>   | <b>Номер<br/>страницы</b> |
|-------------|--|---------------------------|
| <i>I.</i>   | <i>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>  |                           |
| 1.1.        | Пояснительная записка  | 3                         |
| 1.2.        | Цели и задачи реализации Программы   | 4                         |
| 1.3.        | Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом  | 5                         |
| 1.4.        | Принципы и подходы к формированию Программы  | 6                         |
| 1.5.        | Планируемые результаты освоения Программы  | 6                         |
| 1.6.        | Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС Программы дошкольного образования   | 8                         |
| <i>II.</i>  | <i>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>   |                           |
| 2.1.        | Описание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста со сложным дефектом 4-8 лет.   | 9                         |
| 2.2.        | Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями   | 11                        |
| 2.3.        | Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками коррекционно-педагогического процесса  | 13                        |
| <i>III.</i> | <i>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>  |                           |
| 3.1.        | Организация мероприятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста со сложным дефектом  | 14                        |
| 3.2.        | Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов   | 14                        |
| 3.3.        | Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы  | 15                        |
| 3.4.        | Учебно-методические обеспечения Программы  | 16                        |
|             | Приложение:<br><br>Расписание утренней гимнастики, ООД<br><br>Календарно-перспективное планирование организованной образовательной деятельности. |                           |

## **I.Целевой раздел Программы**

### **1.1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию детей компенсирующей направленности (Особый ребенок) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 241 Дзержинского района Волгограда» разработана в соответствии с

-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

-Комментариев Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, социальной структуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

-Рабочая программа группы разработана на основе следующих образовательных программ:

1) Примерной образовательной Программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. 2016г.).

2) «Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта» Екжановой Е.А., Стребелевой Е.А. - М.: Просвещение, 2005.

3) Адаптированной основной образовательной программой (АООП) МОУ детского сада № 241

- Устава муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 241 Дзержинского района Волгограда»

Программа адаптирована для работы с детьми со сложным дефектом, учитывает их особенности. Способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Обеспечивает разностороннее развитие детей со сложным дефектом в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области – «Физическое развитие».

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

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного

возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

## **1.2.Цели и задачи реализации Программы.**

**Цель программы** :коррекция и укрепление физического развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом развития.

### **Задачи Программы:**

#### ***Образовательные задачи:***

- Формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
- Обучать технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### ***Развивающие задачи:***

- Развивать двигательные качества (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
- Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.
- Развивать пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащать словарный запас.

#### ***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

- Укреплять и сохранять здоровье, закаливать организм дошкольника.
- Активизировать защитные силы организма ребенка.
- Повышать физиологическую активности органов и систем организма.
- Укреплять и развивать сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).
- Корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Корректировать и развивать общую и мелкую моторику.
- Обеспечивать условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья дошкольников.

#### ***Воспитательные задачи:***

- Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Формировать у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Программа направлена на:***

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников.

- соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.3. Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста со сложным дефектом**

Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми со сложным дефектом. Имеющихся сочетание двух и более недостатков в развитии. Дети могут иметь выраженное сочетание интеллектуальной недостаточности с нарушением опорно-двигательного аппарата, со следующими возможными диагнозами: тяжелые и легкие формы ДЦП, множественные контрактуры, сочетание и нарушение слуха и зрения, эпилепсия, Синдром Дауна, а также другие генетические заболевания и РАД. Дети со сложной структурой дефекта так же имеют необратимые нарушения познавательной, психофизической, а также эмоционально-волевой и поведенческой сферой.

Выраженная интеллектуальная недостаточность у данной категории детей определяется не как болезнь, а состояние психического недоразвития, характеризующая многообразными признаками, как в клинической картине (вследствие органического поражения ЦНС), так и психологическими комплексными проявлениями физических, психологических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

При работе с данной категорией детей следует учитывать множество привходящих качеств: тяжесть, глубину, время повреждения головного мозга, а так же резервы организма, их сохранение функций, в сочетании с комплексом средовых условий, культурных педагогических форм семьи и ближайшего окружения, в котором живет и развивается ребенок.

При условии раннего включения в процесс систематической коррекционно-воспитательной работы ребенок может достичь оптимального для него уровня физического развития.

Физическое развитие детей имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающимися ровесниками. Движения характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Дети не могут ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладеть такими основными движениями как бегом и прыжками.

Наряду с этим отмечается недоразвитие ручной моторики: не устанавливается ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук. Дети со сложным дефектом захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Таким образом, в психофизическом статусе у ребенка со сложным дефектом развития отмечается: несформированность эмоционального общения со взрослыми, жестоко-мимических и речевых средств коммуникации; отсутствие хватания предметов и неуправляемого стремления познать окружающий мир; несформированность зрительного-двигательной координации.

#### **1.4. Принципы и подходы к разработке Программы.**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

***Целевые ориентиры используются педагогами для:***

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирование Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучение характеристик образования детей 5-6 лет.

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

#### **Показатели физического развития к концу первого года обучения.**

***Дети должны научиться:***

- смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит; тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу, ориентируясь на опору – стену, веревку, ленту, палку.

- Выполнять движения и действия по подражанию взрослому.
- бросать мяч в мишень.
- ходить стайкой за воспитателем.
- ходить друг за другом, держась за веревку рукой.
- ходить по «дорожке» и «следам».
- спрыгивать с доски.
- ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске.
- проползать под веревкой.
- проползать под скамейкой.
- переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.

#### **Показатели физического развития к концу второго года обучения.**

##### *Дети должны научиться:*

- выполнять действия по показу взрослого.
- бросать мяч в цель двумя руками.
- ловит мяч среднего размера.
- ходить друг за другом.
- вставать в ряд. Строиться в шеренгу, вставать колонной по одному.
- вслед за воспитателем.
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию).
- ползать по скамейке произвольным способом.
- перелезть через скамейку.
- проползать под скамейкой.
- удерживаться на перекладине (10 с.).
- выполнять некоторые речевые инструкции взрослого.

#### **Показатели физического развития к концу третьего года обучения.**

##### *Дети должны научиться:*

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции.
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера.
- метать в цель мешочек с песком.
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
- переползать через скамейку, проползать в ворота, различные конструкции.
- удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз.
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед.
- ходить на носках с перешагиванием через палки.
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить высоко поднимая колени, цапля.
- бегать змейкой.
- прыгать «лягушкой».
- передвигаться прыжками вперед.
- выполнять скрестные движения руками.
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед стороны, за голову, на плечи).

#### **Показатели физического развития к концу четвертого года обучения.**

##### *Дети должны научиться:*

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами.
- попадать в цель с расстояния 5 м.
- бросать и ловить мяч.

- находить свое место в шеренге по сигналу.
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп.
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами.
- перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами.
- ходить по наклонной гимнастической доске.
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезть на соседний пролет стенки.
- ходить и бегать с изменениями направления – змейкой, по диагонали.
- прыгать на одной ноге и на двух ногах.
- выполнять и знать комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня.
- самостоятельно участвовать в знакомой игре.

### **1.6.Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС Программы дошкольного образования**

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.
- ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Освоение основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников.



## II. Содержательный раздел Программы

### 2.1. Описание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста со сложным дефектом 4-8 лет.

Физическое развитие и физическое воспитание тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребёнка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

При организации жизни детей в семье и в дошкольном учреждении, организации предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников следует учитывать необходимость физического развития.

В режиме дня ребенка со сложным дефектом должны быть предусмотрены занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания должна разрабатываться с учетом физиологических механизмов становления движения в процессе развития растущего детского организма.

Таким образом, и в ходе утренней гимнастики в семье, и на занятиях в детском саду целесообразно предлагать детям основные виды движений в такой последовательности: сначала движения на растягивание в положении лежа, далее ползание и движения в положении низкого приседа и на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег, метание и лишь потом прыжки) и к подвижным играм.

#### *Основные направления работы*

- 1 Метание.
- 2 Построение.
- 3 Ходьба.
- 4 Бег.
- 5 Прыжки.
- 6 Ползание, лазание, перелезание.
- 7 Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов; упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки; упражнения для развития равновесия.
- 8 Подвижные игры.

**Метание** - один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизирует всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать,

выполняя движение от плеча. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

**Построение** направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим ребенок со сложным дефектом учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

**Ходьба** направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

**Бег** способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей со сложным дефектом закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

**Прыжки** направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить очень осторожно и постепенно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для детей этой группы. Для совершенствования навыка в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

**Ползание, лазанье**, перелезание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания - восполнить этот пробел.

**Общеразвивающие упражнения** способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом.

**Подвижные игры** закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других детей. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности. В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

**Главные задачи физического развития и физического воспитания по охране и совершенствованию здоровья детей на весь период пребывания детей в дошкольных группах:**

- Формировать представление о здоровом образе жизни.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствовать двигательные навыки дошкольников.
- Воспитывать потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитывать потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формировать представления о своем теле.
- Формировать умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.
- Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

## **2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**

Добиться положительного результата коррекционно-развивающей работы невозможно без помощи родителей.

Важнейшая **задача** – привлечь родителей к сотрудничеству и сделать их единомышленниками инструктора по физической культуре.

Работа с родителями детей дошкольного возраста со сложным дефектом охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников.

**Цель** - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачами** построения взаимодействия с семьей являются:

1. Изучение фактического социального, физического и психического развития ребенка в семье, установление доверительных отношений в ДОО и семье каждого ребенка.
2. Обеспечение родителей минимумом педагогической и психологической информацией.
3. Реализация единого подхода к ребенку с целью его личностного развития.

Определены условия успешной работы с родителями:

- изучение социального состава родителей, уровень образования, состав и социальное благополучие, выявление семей риска, спрос и предложения на услуги;
- дифференцированный подход к работе с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- возрастной характер работы с родителями;
- целенаправленность, систематичность, плановость;

- доброжелательность и открытость.

Воспитание детей в семье осуществляется при поддержке и сопровождении специалистов - психологов, педагогов. Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

### ***1 блок. Ознакомительно-диагностический***

- Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»).

- Анкетирование (анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).

- Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДОУ с целью своевременного выявления каких-либо проблем и 24 путей их совместного с родителями устранения.

- Беседы с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры.

### ***2 блок. Наглядно-информационный***

- Оформление стендов;

- Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания

- Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.).

### ***3 блок. Консультативный***

- Консультации для родителей

- Беседы

- Индивидуальная работа с родителями

- индивидуальное консультирование родителей по различным вопросам физического воспитания их детей.

### ***4 блок. Практический***

- Совместные с родителями физкультурные занятия разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, коррекционно-оздоровительные и др.)

- Практикумы по ознакомлению родителей с разнообразными физкультминутками на развитие ручной и пальчиковой моторики, по обучению родителей проведению подвижных игр дома и на свежем воздухе блок.

- Совместные спортивные праздники и физкультурные досуги, дни здоровья

- определение объёма необходимой помощи родителей при подготовке спортивных мероприятий;

Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности детского сада. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми.

### 2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками коррекционно-педагогического процесса

В коррекционно-развивающей работе с детьми группы «Особый ребенок» большую роль играет взаимосвязь всех направлений работы инструктора по физической культуре со специалистами ДООУ. Успех совместной коррекционно-педагогической работы во многом зависит от правильно организованного взаимодействия инструктора по физической культуре, воспитателей, учителя-дефектолога, педагога-психолога, медицинского персонала, музыкального руководителя и родителей. Необходимость такого взаимодействия вызвана особенностями детей. В группе «Особый ребенок» при построении системы коррекционно-развивающей работы, совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов не обособленно, а дополняя и углубляя влияние каждого. Модель коррекционно-развивающей деятельности представляет собой целостную систему. Взаимосвязь специалистов в группе «Особый ребенок» имеет большое значение и является залогом успешности коррекционно-развивающей работы. Кроме того, позволяет обеспечить комплексный подход, поскольку, таким образом, объединяются усилия педагогов разного профиля (рис. 1).

#### *Модель взаимодействия субъектов коррекционно-образовательного процесса в группе компенсирующей направленности для детей с УО*



Рис. 1. Модель взаимодействия субъектов коррекционно-образовательного процесса в группе компенсирующей направленности для детей с УО.

### III. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Организация мероприятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста со сложным дефектом

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей со сложным дефектом выносливость, ловкость, умение жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

##### 2.3.1. План мероприятий по физическому воспитанию

| № | Название мероприятия        | Количество      |
|---|-----------------------------|-----------------|
| 1 | Подгрупповая НОД            | 2 раза в неделю |
| 2 | Физкультурные досуги        | 1 раз в месяц   |
| 3 | Физкультурные праздники     | 1 раз в кварта  |
| 4 | Организация «Дней здоровья» | 1 раз в квартал |

##### Тематический план проведения физкультурных досугов

| Месяц    | Название мероприятия          |
|----------|-------------------------------|
| Сентябрь | «Царица осень»                |
| Октябрь  | «Подвижные игры, аттракционы» |
| Декабрь  | «Здравствуй, гостя зима!»     |
| Январь   | «Зимние забавы»               |
| Апрель   | «Мой веселый, звонкий мяч»    |

#### 3.2. Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов

| Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов |
|--|
| - Музыкальный центр<br>- Обручи<br>- Канат<br>- Мешочки для метания<br>- Скакалки  |

- Мячи: d= 20
- Гимнастические дуги
- Ребристая дорожка
- Мячи массажные
- Флажки
- Кегли
- Мягкие (тканевые) кубики
- Гимнастические палки
- Гимнастические скамейки
- Маты
- Шведская гимнастическая стенка
- Тоннель
- Мешки для прыжков
- Кольцеброс
- Теннисные мячи
- Гимнастические коврики
- Стойка для метания
- Кольцо с сеткой
- Мяч фитбул

### **3.3. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы**

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

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

Материалы и оборудование.

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.
7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

### **3.4. Список литературы**

1. Примерной образовательной Программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. 2016г.).
2. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно – развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта: Методические рекомендации. - М.:Просвещение, 2005
- 2 Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Л. В. Шапковой. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005
- 3 Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет. – М., Просвещение, 2007
- 4 Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М., Просвещение, 2005



Расписание утренней гимнастики, ООД

| Дни недели | утренней гимнастики             |     | ООД           |
|------------|---------------------------------|-----|---------------|
| Пн.        | <b>Каждый день</b><br>8.07-8.15 | Пн. | -----         |
| Вт.        |                                 | Вт. | 10.15– 10.35  |
| Ср.        |                                 | Ср. | -----         |
| Чт         |                                 | Чт. | 11.40 – 12.00 |
| Пт         |                                 | Пт. | -----         |

**2.1. Развернутое календарно-перспективное планирование организованной образовательной деятельности.**

| СЕНТЯБРЬ                        |                                  |  |
|---------------------------------|----------------------------------|--|
| Недели /<br>Лексическая<br>тема | Тема занятий                     | Воспитательно-образовательные задачи   |
| 1 - 2- я                        |                                  | Мониторинг   |
| 3 - я Овощи                     | 1. «Прокати овощ»                | 1.Упражнять детей в ходьбе на носках. 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. 3. Продолжать формировать интерес к участию в подвижных играх. 4.Учить выполнять действия по показу.   |
|                                 | 2. «Собери овощи»                | 1. Упражнять детей в умении выполнять наклоны корпуса вперед. 2.Учить детей выполнять движения по подражанию за взрослым. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Подвижная игра: «Собери овощи».                             |
| 4 – я Фрукты                    | 1. «Висит груша, нельзя скушать» | 1. Формировать у детей представление об осени, как о сезоне плодов-фруктов. 2. Учить подпрыгивать на двух ногах за предметом. 3. Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх.  |
|                                 | 2. «Собери фрукты»               | 1. Учить детей ловить и бросать мяч большого и среднего размера. 2.Учить детей выполнять инструкцию взрослого. 3. Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх  |
|                                 |                                  | ОКТАБРЬ  |
| 1 – я Игрушки                   | 1. «Раздувайся, пузырь»          | 1. Учить детей выполнять движения и действия по речевой инструкции. 2. Учить ходить и бегать с изменением темпа движения по сигналу взрослого. 3. Учить пролезать в обруч  |
|                                 | 2. «Кто быстрее»                 | 1.Упражнять детей в ходьбе змейкой. 2. Формировать положительное отношение к выполнению самостоятельных двигательных действий с предметами. 3. Учить образному выполнению различных движений.  |
| 2 – я Одежда                    | 1. «Будь ловким»                 | 1.Учить детей принимать активное участие на физкультурном занятии. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (кегли). Игровое упражнение: «Будь ловким». 3.Формировать положительное отношение к труду с помощью физических упражнений |
|                                 | 2. «Прыгни в мягкий песок»       | 1.Учить детей принимать активное участие на физкультурном занятии. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (кегли). 3. Упражнять в умение пролезать в обруч боком. 4. Игровое упражнение: «Будь ловким».                             |

|                             |                                     |  |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| 3 – я Обувь                 | 1. «По длинной, извилистой дорожке» | 1. Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки. 2. Учить детей подлезать под верёвку. 3. Провести игру «По длинной, извилистой дорожке»  |
|                             | 2. «По мостику»                     | 1. Обучать ходьбе друг за другом по гимнастической скамейке. 2. Учить детей перешагивать через препятствия. 3. Продолжать учить детей выполнять движения и действия по речевой инструкции  |
| 4 – я Мебель                | 1. «Мой веселый, звонкий мяч»       | 1. Познакомить детей с формой, свойствами резинового мяча. 2. Учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом. 3. Упражнять в катании мяча друг другу, лежа на животе.   |
|                             | 2. «Подружка - скакалка»            | 1. Учить детей бегать со скакалкой. 2. Упражнять в беге и в ходьбе. 3. Развивать дыхательную систему при беге.   |
| <b>НОЯБРЬ</b>               |                                     |  |
| 1 – я Животные нашей страны | 1. «У медведя во бору»              | 1. Познакомить детей с формой, свойствами резинового мяча. 2. Учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом. 3. Упражнять в катании мяча друг другу, лежа на животе.   |
|                             | 2. «Мишка лезет за медом»           | 1. Учить детей бегать со скакалкой. 2. Упражнять в беге и в ходьбе. 3. Развивать дыхательную систему при беге.   |
| 2 – я Продукты питания      | 1. «Необыкновенный мяч»             | 1. Учить детей бегать за мячом и выполнять общеразвивающие игры. 2. Упражнять детей в беге с мячом. Развивать ловкость. 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах  |
|                             | 2. «Бегите ко мне»                  | 1. Формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней. 2. Продолжать упражнять детей в ходьбе с движениями рук. Развивать координацию. 3. Совершенствовать навыки и умения подлезанию под предметы. 4. Формировать у детей желание участвовать в подвижных играх. |
| 3 – я Зимующие птицы        | 1. «Воробышки и автомобиль»         | 1. Учить детей бегать и ходить друг за другом. 2. Упражнять в ходьбе с движениями рук. Побуждать к движениям, направленным на взаимодействие рук.  |
|                             | 2. «Птички полетели»                | 1. Учить детей ходить по скамейке, вытянув руки в разные стороны (вперед). 2. Продолжать упражнять детей в ходьбе с движениями рук. Развивать координацию. 3. Упражнять в перепрыгивании через шнуры.  |

|   |                               |  |
|---|-------------------------------|--|
| 4-я Время года. Осень.                    | 1. «Есть ли у дождика ножки?» | 1.Формировать у детей положительное отношение к такому природному явлению, как дождь. 2. Упражнять детей в ходьбе по дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки. 3. Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваясь к нему тогда, когда он говорит.                      |
|   | 2. «Осенние листочки»         | 1.Учить детей принимать правильное исходное положение в тех или иных упражнениях. 2. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера. 3. Познакомить с листьями разнообразной окраски и формы. 4. Учить детей бегать змейкой между листочками..                    |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                            |                               |  |
| 1-я – 2-я<br><br><br><br>3-я<br>Транспорт | 1. «Попади снежком в цель»    | 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу взрослого. 2. Упражнять в беге враспынную. 3.Учить выполнять действия по показу. 4. Учить метанию мешочков (снежков) в цель.  |
|   | 2. «Влезь на горочку»         | 1. Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов. 2.Упражнять детей в умении влезать на невысокий предмет. 3. Развивать смелость, уверенность в себе. 4. Упражнять детей в бросках. Развивать координацию движения и глазомер при метании мешочком в цель.                       |
|   | 1. «Самолеты»                 | 1. Учить детей ориентироваться в пространстве. 2. Продолжать учить детей упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать силу ног. 3. Упражнять в беге друг за другом и в разном направлении. 4. Продолжать учить выполнять действия по речевой инструкции взрослого. |
|   | 2. «Поезд»                    | 1. Продолжать упражнять детей в ходьбе друг за другом. 2.Учить детей двигаться поочередно шагом, бегом. 3. Продолжать учить выполнять действия по речевой инструкции взрослого. 4.Закрепить переключивание малого мяча из одной руки в другую.   |
| 4 – я<br>Праздник елки.<br>Деревья.       | 1. «Снежинки»                 | 1. Учить детей принимать правильное исходное положение в тех или иных упражнениях. 2. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера. 3.Познакомить со снежинками разнообразной формы. 4. Учить детей прыжкам с продвижением (Игровое упражнение «Снежинки»).     |

|                                  |                         |   |
|----------------------------------|-------------------------|---|
|                                  | 2. «Ледяная лужица»     | 1. Продолжать учить выполнять действия по речевой инструкции взрослого. 2. Развивать умение сохранять равновесие, ходьбе, медленно пробегать по ледовой лужице. 3. Формировать у детей умение проползать под скамейкой. Подвижная игра «Ледяная лужица».        |
|                                  |                         | ЯНВАРЬ  |
| 1 - 2- я                         |                         | Каникулы  |
| 3 – я<br>Материалы и инструменты | 1. «Держи равновесие»   | 1. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения. 2. Учить держать равновесие в ходьбе по скамейке. 3. Закреплять у детей умение лазать по гимнастической скамейке.  |
|                                  | 2. «Быстрый мяч»        | 1. Обучать детей бегать враспынную, упражнять детей в переменном беге. 2. Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве. 3. Упражнять в отбивании мяча о пол. 4. Учить детей бегать вслед за взрослым.  |
| 4 – я<br>Жилище и его убранство  | 1. «Найди свой домик»   | 1. Учить детей во время бега соблюдать расстояние между друг другом, выполнять инструкции взрослого. 2. Развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом. 3. Упражнять в беге и в равновесии в игре «Найди свой домик».                      |
|                                  | 2. «Воротики»           | 1. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения. 2. Учить держать равновесие в ходьбе по скамейке. 3. Упражнять в подлезании в игре «Воротики».   |
| 5 – я Части суток                | 1. «Часики»             | 1. Упражнять детей в беге колонной по одному. 2. Учить детей наклонам вправо - влево. 3. Развивать координацию движений. 4. Упражнять в ходьбе по наклонной доске   |
|                                  | 2. «День и ночь»        | 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу взрослого. 2. Упражнять в беге враспынную. 3. Учить выполнять действия по показу. 4. Развивать координацию движения и глазомер при метании мешочка в круг.                       |
|                                  |                         | ФЕВРАЛЬ   |
| 1 – я<br>Предметы ухода за телом | 1. «Добеги до предмета» | 1. Упражнять в беге друг за другом и в разном направлении. 2. Учить детей ориентироваться в пространстве. 3. Продолжать учить детей упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать силу ног. 4. Обучать правилам некоторых подвижных игр. |

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| 2 – я<br>Домашние<br>животные                | 2. «Поймай мяч»                       | 1. Повторить бег с мячом по залу. 2. Научить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.   |
|  | 1. «Кот и мыши»                       | 1. Упражнять детей в ходьбе. Развивать координацию. 2. Упражнять детей в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони. 3. Закрепить ползание на четвереньках между предметами. Воспитывать любовь к физическим упражнениям. |
|  | 2. «Кролики»                          | 1. Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком. 2. Продолжать учить прыжкам на правой и левой ноге между кубиками. 3. Упражнять в ходьбе между предметами на носках, на пятках.  |
| 3 – я<br>Домашние<br>птицы                   | 1. «Лиса в курятнике»                 | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Продолжать учить выполнять действия по речевой инструкции взрослого. Развивать координацию движений. 3. Упражнять в равновесии и прыжках (Подвижная игра «Лиса в курятнике»).                                  |
|  | 2. «Гуси-гуси»                        | 1. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 2. Продолжать формировать умение имитировать движение птиц. Вызывать у детей ответную эмоциональную реакцию. 3. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.                                   |
| 4 – я<br>Праздник<br>защитников<br>Отечества | 1. «Мы - солдаты»                     | 1. Упражнять в перепрыгивании через шнур, положенный вдоль зала. 2. Упражнять в перебрасывании мяча, стоя на коленях. 3. Учить ходить шагом в колонне друг за другом, за взрослым.   |
|  | 2. «Сбей кеглю»                       | 1. Учить сбивать шарами кегли. 2. Учить детей дыхательным упражнениям. 3. Продолжать упражнять детей в ходьбе с движениями рук. Развивать координацию  |
| 1 – я<br>Праздник 8<br>марта                 |                                       | МАРТ   |
|  | 1. «Догони мяч»                       | 1. Учить догонять катящийся мяч после устной инструкции. 2. Продолжать учить переползать через препятствие и подлезать под дугу. 3. Упражнять в перебрасывании мячей двумя руками снизу. 4. Учить детей игре в кольцеброс.                                     |
|  | 2. «Какие мы смелые, ловкие, умелые!» | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. 2. Закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. 3. Упражнять в подлезании под дугу  |
|  |                                       |  |

|                                  |                          |   |
|----------------------------------|--------------------------|---|
| 2 – я Времена года. Ранняя весна | 1. «Цапли»               | 1. Учить детей ходить, высоко поднимая колени, как цапля. 2. Закрепить ходьбу и бег между предметами. 3. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. 4. Упражнять в пролезании в обруч.  |
|                                  | 2. «Птички в гнездышках» | 1. Упражнять во влезании на гимнастическую стенку и переходам на соседний пролёт. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.                             |
| 3 – я Профессии                  | 1. «У кого мяч»          | 1. Упражнять в прыжках в длину с места. 2. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. 3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 4. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с заданиями для рук.                        |
|                                  | 2. «Точно в руки»        | 1. Упражнять в ходьбе по канату боком, приставным шагом. 2. Учить детей перебрасывать мяч с отскоком от пола и ловля его двумя руками (Игровое упражнение «Точно в руки»). 3. Упражнять в перешагивании через веревку, лежащую на полу.               |
| 4 – я Посуда                     | 1. «Из обруча в обруч»   | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу взрослого. 2. Учить ходьбе по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие. 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч                             |
|                                  | 2. «Попади в мишень»     | 1. Упражнять в метании мешочков в цель. 2. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную. 3. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях.   |
| АПРЕЛЬ                           |                          |   |
| 1 – я Семья                      | 1. «Кто самый гибкий»    | 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель. 3. Упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.  |
|                                  | 2. «Кто самый меткий»    | 1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Игровое упражнение «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры.     |
| 2 – я Наш город                  | 1. «Мостик»              | 1. Упражнять во влезании на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Учить ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны. 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. |

|                          |                       |   |
|--------------------------|-----------------------|---|
|                          | 2. «Воротики»         | 1.Упражнять в построении в шеренгу. 2. Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. 3. Упражнять детей в подлезании под воротами.                    |
| 3 – я Весна.<br>Растения | 1. «Зеленые листочки» | 1. Продолжать знакомить детей с временами года (весна). 2.Формировать у детей умение имитировать движения. 3. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках. |

|  |                              |  |
|--|------------------------------|--|
| 4 – я Наше тело.                         | 2. «Ударь по мячу»           | 1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно. 2. Упражнять детей в умении ударять по мячу и ловле его. 3. Упражнять в подлезании под рейку или веревку   |
|  | 1. «Какие мы стали большие!» | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 2.Укреплять мышцы ног. Развивать координационные способности. 3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину  |
|  | 2. «Где же наши ручки?»      | 1. Продолжать знакомить детей с отдельными частями тела, с их функциями. Развивать ловкость рук. Учить выполнять действия по показу. 2.Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх. (Игровое упражнение «Где же наши ручки?»). 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. |
| МАЙ                                      |                              |  |
| 1 – я Школа,<br>Школьные принадлежности. | 1. «Найди себе пару»         | 1. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Учить подлезать под дугу. 3. Упражнять в ходьбе на носках между предметами. (Игровое упражнение «Найди себе пару»).   |
|  | 2. «Кто тише?»               | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу на носочках. 2. Побуждать к движениям и действиям, направленным на совершенствование движений рук, головы, туловища. 3. Учить детей выполнять скрестные движения руками.   |
| 2 – я Сад,<br>огород, труд людей весной  | 1. «С кочки на кочку»        | 1. Учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики». 2. Обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, захват предметов. 3. Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.   |
|  | 2. «Успей довести мяч»       | 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге. 2. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Упражнять в ведении мяча до обозначенного места.   |



|                            |                               |   |
|----------------------------|-------------------------------|---|
| 3 – я Весна.<br>Насекомые. | 1. «Пчёлки»                   | 1. Упражнять детей в беге между предметами.. 2. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Упражнять детей в передвижении прыжками вперед  |
|                            | 2. «Подпрыгни, поймай комара» | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2.Закреплять у детей умение лазать по гимнастической скамейке. 3. Упражнять детей в подпрыгивании на двух ногах.   |
| 4 – я Дни<br>недели.       | 1. «Прокати мяч»              | 1. Побуждать малышей к упражнениям с большим мячом. 2.Учить детей взаимодействовать друг с другом. Воспитывать терпеливость. 3. Эстафета с большим мячом («Передача мяча в колонне», «Стой!», «Точно в круг», «Кто дальше») |
|                            | 2. «Волшебный коврик»         | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами. в ползании между кеглями. 2. Обучать детей перекатыванию из положения лёжа со спины на живот. 3. Отрабатывать навыки бросания мяча в стену                    |