

**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 с ЗПР  
срок реализации на 2022 – 2023 гг.**

Составил инструктор по ФК:  
Артамонова Василия Евгеньевна

<b>№</b>	<b>Оглавление:</b>	<b>Номер страницы</b>
<i>I.</i>	<i>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Характеристики особенностей развития детей 3-8 лет компенсирующей направленности с ЗПР	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	7
<i>II.</i>	<i>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>	
2.1.	Содержание физкультурно-образовательной деятельности для детей 4-8 лет компенсирующей направленности с ЗПР	9
2.2.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями	12
2.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками коррекционно-педагогического процесса	14
<i>III.</i>	<i>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>	
3.1.	Организация мероприятий по физическому воспитанию с детьми в группе компенсирующей направленности с ЗПР 4- 8 лет	15
3.2.	Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов	16
3.3.	Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы	16
3.4.	Учебно-методические обеспечения Программы	17
	Приложение.  Расписание образовательной деятельности  Перспективное планирование организованной образовательной деятельности	

## **I.Целевой раздел Программы**

### **1.1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию детей компенсирующей направленности (с ЗПР) 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 «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко
- 3) Адаптированной основной образовательной программой (АООП) МОУ детского сада № 241

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

У детей компенсирующей направленности с ЗПР, как правило не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживание: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

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

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель программы:** коррекция и укрепление физического развития детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- формировать у детей устойчивые навыки к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развивать точность произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- развивать соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию.

### **Оздоровительные задачи:**

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышщ-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### **Образовательные задачи:**

- формировать двигательные умения и навыки, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передача простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

### **Воспитательные задачи:**

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни, культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;
- воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формировать положительные черты характера (организованность, скромность и др.);
- формировать нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

## 1.3. Характеристики особенностей развития детей 3-8 лет компенсирующей направленности с ЗПР

У детей компенсирующей направленности с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия.

Задержка психического развития проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности детей, которая присутствует, хотя и не равномерно, во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей компенсирующей направленности с ЗПР. Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны, что самым отрицательным образом сказывается на содержании и результативной стороне всех видов их деятельности. У детей компенсирующей направленности с ЗПР страдает мотивация деятельности, произвольность в её организации, снижена общая работоспособность. Дети этой группы испытывают трудности ориентирования во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением общего темпа развития позволило обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития, а именно:

- Гипер- или гиподинамия;
- Мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- Нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- Нарушение мелкой моторики;
- Чрезмерно высокая или низкая двигательная активность;
- Недостаточное развитие чувства ритма;
- Нарушение ориентировки в пространстве;
- Нарушение осанки, плоскостопие;
- Заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, ловкости, скорости).

#### ***Возрастные особенности дошкольников 3–5 лет компенсирующей направленности с ЗПР***

- отклонения в развитии внимания: неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения;
- неравномерная работоспособность;
- отклонения в развитии памяти: заметное преобладание наглядной памяти над словесной, - большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной, недостаточный объём и точность запоминания;
- нарушен поэтапный контроль над выполняемой деятельностью;
- нарушения в формировании двигательной памяти и зрительного внимания.

#### ***Возрастные особенности дошкольников 5–8 лет компенсирующей направленности с ЗПР***

- ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития;
- отмечается низкий уровень эмоционально-волевой готовности. Ребенок не может подчиниться правилам дисциплины, неспособен к длительным усилиям;
- испытывают трудности при выполнении заданий, связанных на развитие мелкой моторики;
- произвольное внимание развито значительно лучше, чем произвольное;
- несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно-логического мышления;
- нарушена слухо-моторная и зрительно-моторная координация движений;
- отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, общей выносливости.
- неравномерность формирования разных сторон их психической деятельности.

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

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

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) 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;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

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

#### **Показатели физического развития для детей 3 - 5 лет**

- формирование у детей интереса к движениям и желания самостоятельно их выполнять;
- развитие динамической и зрительно-моторной координации;
- развитие двигательной памяти и зрительного внимания в процессе выполнения двигательных цепочек из 3-5 элементов;
- формирование навыка владения телом в пространстве и сохранение равновесия;
- развитие одновременности и согласованности движений детей;
- умение самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- обогащение двигательной базы детей разноименными и разнонаправленными движениями;
- соблюдение правильной осанки во время ходьбы, сохранение заданного темпа (быстрый, средний, медленный);
- умение выполнять упражнения с напряжением;
- умение выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- умение энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- формировать умение детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола до 5 раз подряд;
- принимать правильное исходное положение при метании;
- ползать разными способами, лазать по гимнастической лестнице приставным и переменным шагом;
- развитие ритмичности, пластичности и выразительности движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- выполнение детьми движений с речевым и музыкальным сопровождением;
- воспитание у детей стремления действовать по правилам, соблюдая их на протяжении подвижной игры, эстафеты, общеразвивающих упражнений.

#### **Показатели физического развития для детей 5 - 8 лет**

- формирование у детей устойчивого навыка к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений, умению переключаться с одного движения на другое;
- умение детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых;
- формирование навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развитие двигательной памяти, выполнение двигательной цепочки из 4-6 действий;
- развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации движений;
- развитие навыков пространственной организации движений;
- формирование умения и навыков одновременного выполнения согласованных движений, а также навыков разноименных и разнонаправленных движений;
- умение самостоятельно перестраиваться двойками, тройками и четверками с опорой на ориентиры;
- формирование навыков контроля, динамического и статического равновесия;
- умение сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- умение выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- умение энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;

- формировать умение детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее 5-7 раз подряд;
- принимать правильное исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью;
- формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезть с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;
- умение анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- развитие творчества, инициативы и вариативности при выполнении движений;
- умение играть в подвижные игры со сложными правилами и игры со спортивными элементами;
- расширять словарный запас, понятий отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр.

## **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 синоминутные 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. Содержание физкультурно-образовательной деятельности для детей 3-8 лет компенсирующей направленности с ЗПР**

Все программы адаптивного физического воспитания для детей компенсирующей направленности с ЗПР 3-8 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

### **Содержанием занятий являются:**

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

**Нарушение координационных способностей** - ведущее отставание в двигательной сфере детей компенсирующей направленности с ЗПР 3-8 лет. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями.

**Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание** - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников компенсирующей направленности с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, и других функций организма.

### **Ходьба и бег.**

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

**Типичные ошибки при ходьбе:** плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

**Типичные ошибки при беге:** мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

### **Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:**

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

### **Прыжки.**

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

**Типичные ошибки при прыжках у 5-8-летних** - слабое подседание при прыжках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и



ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

***Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:***

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировок усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

***Метание.***

*Метание* - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой.

В 6-8 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным. Дети компенсирующей направленности с ЗПР долго и не все осваивают технику метания.

Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

***Типичные ошибки:*** неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

***Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:***

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

***Ползание и лазанье.***

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 4-8 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

***Коррекционно-развивающая направленность упражнений:***

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;

- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

### **Общеразвивающие упражнения.**

ОРУ для детей компенсирующей направленности с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление.

Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение. 4-5-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя 16 жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

### **Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:**

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей компенсирующей направленности с ЗПР.

Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт. Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность.

Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и

разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то, что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

## **2.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями**

Работа инструктора по физической культуре с родителями обучающихся дошкольников компенсирующей направленности с ЗПР 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 ДОУ 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 объема 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**

**Цель:** оказание помощи в преодолении имеющихся отклонений и недостатков в развитии воспитанников компенсирующей направленности с ЗПР посредством взаимодействия и организации совместной деятельности специалистов ДОУ.

### **Задачи:**

- применение интегративных форм организации деятельности дошкольников в ДОУ;

- использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе специалистов ДОУ и инструктора по ФК;

- моделирование взаимодействия специалистов и инструктора по ФК в зависимости от структуры дефекта ребёнка и задач коррекционного воздействия;

- формирование рече-двигательных навыков воспитанников в процессе коррекционно-оздоровительной работы специалистов;

- создание необходимых условий для обеспечения рече-двигательной и психо-моторной деятельности дошкольников.

Преимуществом и взаимосвязь в работе инструктора по физической культуре и всех педагогов способствует эффективному и прочному закреплению результатов работы учителя-логопеда и учителя - дефектолога, дети прочно усваивают речевой и двигательный материал и активно пользуются им в дальнейшем.

Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и мелкой моторики. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Но и формирование движений происходит при участии речи. В свою очередь, в коррекционной работе других специалистов присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики.

Таким образом, обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного сотрудничества все специалистов ДОУ.

### III. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Организация мероприятий по физическому воспитанию с детьми в группе компенсирующей направленности с ЗПР 3- 8 лет

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, ловкости, умения 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, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

##### 3.1.1. 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 квартал
4	Организация «Дней здоровья»	1 раз в квартал

##### Тематический план проведения физкультурных досугов

месяц	Название мероприятия
Сентябрь	«День знаний»
Октябрь	«Мы здоровье сбережем»
Январь	«Зимняя олимпиада»
Март	«Проводы зимы»
Апрель	«Путешествие в страну здоровья»

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

Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов
- Музыкальный центр - Обручи - Канат - Мешочки для метания - 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
- Мягкий модуль
- Корзина с сеткой; стойка для метания
- Коврики

### **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, исключающей 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**

- Примерной образовательной Программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. 2016г.).
- «Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития». Под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой.- СПб.: 2010 год
- «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития». Под общей ред. С.Г. Шевченко. - М., 2004 год
- Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам - М.: Владос, 2004.
- Зимонина В. Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым».
- Кудрявцев В. Т. «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет», М: Российский институт непрерывного образования, 1998 г.
- Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» - Москва, «Аркти», 2002.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 -7 лет. М.: Владос, 2002.
- Чепуха И.В. Здоровьесберегающие технологии в воспитательно- образовательном процессе. М.: Народное образование, 2003. 3

Расписание образовательной деятельности

Дни недели	утренней гимнастики		ООД
Пн.	Каждый день 8.17-8.25	Пн.	-----
Вт.		Вт.	10.45 – 11.05 (на воздухе)
Ср.		Ср.	11.15 – 11.40
Чт.		Чт.	-----
Пт.		Пт.	9.00 – 9.25



## Перспективное планирование организованной образовательной деятельности.

Период	Направления работы Педагогические ориентиры	Содержание работы
<b>Сентябрь</b>	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие»	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования.
<b>Октябрь</b>	<p><b>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</b> Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп, соблюдать заданное направление. Учить быть ведущим колонны. Формировать у детей навыки сохранения равновесия. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p><b>Прыжки</b> Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание</b> Учить детей ловить мяч.</p> <p><b>Ползание и лазанье</b> Учить детей навыкам ползания разными способами.</p> <p><b>Построения и перестроения</b> Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Развивать одновременность и согласованность движений под музыку.</p> <p><b>Подготовка к спортивным играм</b> Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Формировать у детей навык владения телом в пространстве.</p>	<p>Учить навыкам ходьбы на носках, на пятках; бегу на носках, с высоким подниманием коленей, захлестом голени назад; ходьбе и бегу в колонне по одному, врассыпную, быть ведущим колонны. Обучать навыкам сохранения равновесия при ходьбе по линии с мешочком с песком.</p> <p>Обучать умению выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Учить умению подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>Учить детей ползать прямо и «змейкой» между предметами, подлезать под дугу, воротики из набора «Альма» правым и левым боком.</p> <p>Учить навыкам построения в колонну друг за другом, в шеренгу по росту.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Учить перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.</p> <p>Подвижные игры «Удочка», русская народная игра «У медведя во бору»</p>

<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b><i>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</i></b>          Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.          Формировать у детей навыки сохранения равновесия. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p><b><i>Прыжки</i></b>          Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p><b><i>Катание, бросание, ловля, метание</i></b>          Учить детей ловить мяч.</p> <p><b><i>Ползание и лазанье</i></b>          Учить детей навыкам ползания разными способами.</p> <p><b><i>Построения и перестроения</i></b>          Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p><b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>          Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе при выполнении музыкально- ритмического комплекса общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p><b><i>Подготовка к спортивным играм</i></b>          Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх- пяти элементов.</p> <p><b><i>Подвижные игры</i></b>          Формировать у детей навык владения телом в пространстве.</p>	<p>Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, с ускорением и замедлением темпа. Закреплять умение ходьбы и бега врассыпную, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Учить кружиться в обе стороны, формируя чувство равновесия.</p> <p>Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Обучать прыжку через кубик (ребро 15-20 см).          Учить броскам мяча друг другу от груди через верёвочку и ловле его двумя руками.          Учить умению пролезать в вертикально поставленные обручи правым и левым боком. Закреплять навык построения в колонну друг за другом, врассыпную, в шеренгу. Учить умению перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с опорой на ориентиры.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Белочка» с малым мячом.</p> <p>Закреплять навык бросков мяча друг другу руками от груди. Обучать умению выполнять броски в баскетбольную корзину.</p> <p>Подвижная игра «Мы – весёлые ребята», эстафета «Уборка урожая».</p>
----------------------	--	--

<p><b>Декабрь</b></p>	<p><b>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</b> Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны. Формировать у детей навыки сохранения равновесия.</p> <p><b>Прыжки</b> Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание</b> Учить детей ловить мяч.</p> <p><b>Ползание и лазанье</b> Учить детей навыкам ползания разными способами.</p> <p><b>Построения и перестроения</b> Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения под музыку в заданном темпе; выполнять разноимённые и разнонаправленные движения. Обучать выполнению заданий на мышечную релаксацию.</p> <p><b>Подготовка к спортивным играм</b> Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры</b> Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p>	<p>Обучать ходьбе и бегу по кругу друг за другом, перешагивая через предметы, приставным шагом в сторону, вперёд, назад, мелким и широким шагом. Закреплять упражнение в равновесии при ходьбе по линии с мешочком на голове.</p> <p>Учить спрыгивать на мат с высоты 20-30 см (со страховкой). Закреплять умение прыгать через 3-4 линии (расстояние 30-40см). Обучать умению прокатывать мяч, обруч «змейкой» между предметами. Закреплять навык броска мяча об пол и его ловле. Обучать умению ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с опорой на ориентиры. Учить умению перестраиваться из колонны по одному в круг.</p> <p>Музыкально-ритмические комплексы «Зарядка с Крокодилом Генной», «Чебурашка» - релаксация.</p> <p>Учить элементам спортивной игры в баскетбол: обучать стойке баскетболиста, ведению мяча на месте. Закреплять разученные элементы при проведении подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры «Светофор», «Северный и южный ветер», эстафета «Полоса препятствия».</p>
-----------------------	--	--

<p><b>Январь</b></p>	<p><b><i>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</i></b>          Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнёра. Формировать у детей навыки сохранения равновесия.</p> <p><b><i>Прыжки</i></b>          Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p><b><i>Катание, бросание, ловля, метание</i></b>          Учить детей принимать исходное положение при метании.</p> <p><b><i>Ползание и лазанье</i></b>          Формировать умения детей лазать по гимнастической лестнице.</p> <p><b><i>Построения и перестроения</i></b>          Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.</p> <p><b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>          Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, выполнять разноимённые и разнонаправленные движения под музыку.</p> <p><b><i>Подготовка к спортивным играм</i></b>          Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты; способствовать развитию двигательной памяти, быстроты реакции.</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b></p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом с выполнением заданий. Обучать бегу парами в колонне, согласовывая свои движения с движениями партнёра. Обучать чувству равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая подряд через 5- 6 кружков.</p> <p>Закреплять навык прыжка в длину с места. Учить умению прыгать ногами вместе - ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.          Закреплять умение метать мячи, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Учить переходить с пролёта на пролёт гимнастической лестницы вправо и влево на одном уровне на высоте первой-второй рейки снизу          Обучать детей расчёту в шеренге «на первый-второй».          Совершенствовать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка».</p> <p>Учить элементам спортивной игры в хоккей: учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу, стоя на месте, с продвижением вперёд, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета. Закреплять разученные элементы при проведении подвижных игр и эстафет.</p> <p>Подвижные игры: «Два Мороза», «Не оставайся на полу», эстафета:</p>
----------------------	---	--

<p><b>Февраль</b></p>	<p>Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты, развивая двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх-пяти элементов.</p> <p><b>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</b> Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнёра. Формировать у детей навыки сохранения равновесия.</p> <p><b>Прыжки</b> Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание</b> Учить детей принимать исходное положение при метании.</p> <p><b>Ползание и лазанье</b> Учить детей навыкам ползания разными способами.</p> <p><b>Построения и перестроения</b> Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, чётко соблюдать заданное направление, выполнять повороты в сторону.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Развивать ритмичность, пластичность и выразительность</p>	<p>«Полоса препятствий»</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом с выполнением заданий, чередуя ходьбу и бег с прыжками. Закреплять умение бегать в колонне по одному, по два, держась близко к краям площадки. Учить ходьбе и бегу друг за другом с изменением направления. Учить ходьбе вверх и вниз по наклонной доске, осуществляя профилактику плоскостопия и формируя навык сохранения равновесия. Учить прыгать поочерёдно на правой и левой ногах. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах в разных направлениях (по кругу, квадрату, «змейкой»).</p> <p>Учить навыку метания предметов на дальность.</p> <p>Закреплять умение проползать на четвереньках под дугой, воротиками из набора «Альма»</p> <p>Учить размыканию и смыканию с места, в различных построениях. Закреплять умение поворачиваться направо, налево и кругом, переступая на месте.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика без предмета «Марш», ору на гимнастической скамейке.</p> <p>Закреплять технику ведения шайбы. Учить ведение шайбы клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения. Развивать умение действовать правильно; развивать скоростно-силовые качества, глазомер. Закреплять</p>
-----------------------	---	--

<p><b>Март</b></p>	<p>движений детей при разучивании и выполнении музыкально-ритмического комплекса общеразвивающих упражнений в соответствии с вербальным и невербальным образом.</p> <p><b>Подготовка к спортивным играм</b> Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Формировать у детей навык владения телом в пространстве, развивая двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх-пяти элементов.</p> <p><b>Ходьба, бег, упражнения в равновесии</b> Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнёра. Формировать у детей навыки сохранения равновесия.</p> <p><b>Прыжки</b> Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия, развивая одновременность и согласованность движений.</p>	<p>разученные элементы в процессе подвижных игр и эстафет.</p> <p>Подвижные игры «Челнок», Пограничники». Эстафета «Мяч»</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, по два, придерживаясь определённого направления, чередуя ходьбу с бегом, обегая предметы, расставленные по одной линии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу со сменой ведущего, меняя темп бега.</p> <p>Совершенствовать навык сохранения равновесия при ходьбе по линии с поворотом кругом.</p> <p>Учить перепрыгивать через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. Закреплять умение прыгать ноги вместе - ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч от пола удобной рукой не менее пяти раз подряд.</p> <p>Обучать лазанию по гимнастической лестнице удобным способом. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p>
--------------------	--	--

<p><b><i>Катание, бросание, ловля, метание</i></b> Учить детей отбивать мяч от пола не менее пяти раз подряд.</p> <p><b><i>Ползание и лазанье</i></b> Формировать умения детей лазать по гимнастической лестнице.</p> <p><b><i>Построения и перестроения</i></b> Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, чётко соблюдать заданное направление.</p> <p><b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b> Учить детей чётко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях).</p> <p><b><i>Подготовка к спортивным играм</i></b> Формировать умение играть в спортивные игры, элементы спортивных игр, эстафеты (баскетбол). Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b> Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты, развивая двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх-пяти элементов.</p> <p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Учить детей сохранять</p>	<p>Закреплять навыки размыкания и смыкания в разных построениях. Учить определять дистанцию на глаз.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Стирка» - без предмета, «Облака» - с лентами. Учить простейшим техническим действиям с мячом при освоении элементов игры в футбол: удару, передаче, ведению мяча.</p> <p>Совершенствовать умения детей играть по правилам, взаимодействовать с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве и игровой обстановке.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «С кочки на кочку». Эстафета «Вертушки».</p>
--	---

<p><i>Апрель</i></p>	<p>правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп. Учить выполнять разные виды бега; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнёра. Формировать у детей навыки сохранения равновесия.</p> <p><b>Прыжки</b> Учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия, развивая соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию.</p>	<p>Обучать умению ходить спиной вперёд, приставным шагом по шнуру, канату. Совершенствовать навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом с соблюдением дистанции, меняя темп бега. Закреплять навык челночного бега 5 раз по 6 м. Совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>Закреплять умение прыгать вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом.</p>
<p><i>Май</i></p>	<p>В течение первых двух недель проводится итоговое обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие».</p> <p>Ходьба, бег, упражнения в равновесии Закреплять умение детей сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега, заданный темп; выполнять разные виды бега; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнёра. Продолжать формирование навыков сохранения равновесия.</p> <p><b>Прыжки</b> Закреплять умения детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание</b> Продолжать учить детей броскам и ловле мяча.</p>	<p>Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования</p> <p>Совершенствовать умение ходить и бегать по кругу друг за другом, парами, согласовывая движения рук и ног, чередуя ходьбу с бегом, меняя направление, ведущего. Закреплять формирование навыка сохранения равновесия, стоя на носках, руки в стороны.</p> <p>Закреплять умение детей прыгать через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять навык бросков мяча друг другу через верёвочку от груди, снизу с последующей ловлей его</p>



	<p><b><i>Ползание и лазанье</i></b> Закреплять умения детей ползать разными способами.</p> <p><b><i>Построения и перестроения</i></b> Закреплять навыки детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, выполнять повороты в сторону.</p> <p><b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b> Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно); выполнять задания на мышечную релаксацию по представлению.</p> <p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b> Закреплять навыки и умения игры с мячом.</p>	<p>двумя руками. Закреплять умение перелезать через гимнастическую скамейку, полифункциональные предметы из набора «Альма».</p> <p>Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с опорой на ориентиры, выполнять равнение в колонне, шеренге, выполняя повороты в сторону.</p> <p>Музыкально-ритмическая гимнастика «Дождик» - с гимнастической палкой.</p> <p>Физкультурный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч».</p>
--	--	---