

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт – Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 4 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детского сада № 4  
комбинированного вида Красносельского района Санкт-  
Петербурга  
Вяткина О.Р.  
Приказ № 37-а от 28.08.2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВОВЧУК ИРИНЫ НИКОЛАЕВНЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 7 (8) ЛЕТ**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Санкт-Петербург  
2023**

## Аннотация к рабочей программе

Дошкольный возраст - важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. К сожалению, все больше детей имеют проблемы с задержкой психического развития, которые напрямую связаны с нарушениями психомоторного развития. Задержка психического развития - это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, психомоторного развития, деятельности. Специфические особенности развития этой категории детей негативно влияют на своевременное формирование всех видов дошкольной деятельности: изобразительной, игровой, конструктивной. В этой связи физическое развитие таких детей должно быть тесно связано с речевым, эмоциональным и общим психическим развитием.

Рабочая программа для детей с задержкой психического развития направлена на «обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с задержкой психического развития (далее - ЗПР), индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья».

**Цель рабочей программы** является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ЗПР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### **Задачи:**

- ✓ коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ЗПР;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ЗПР, в том числе эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ЗПР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- ✓ создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- ✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ формирование общей культуры личности обучающихся с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ЗПР;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах

- развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ЗПР;
- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

**Срок реализации программы 1 год.**

**Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими документами:**

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2.11.2022 г. Регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.).
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14.11.2013 г. регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержденная Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022).
- ✓ Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- ✓ Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Уставом ГБДОУ.
- ✓ Адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.
- ✓ Положение о рабочей программе педагогов ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Программный материал подобран с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с задержкой психического развития. Для успешного решения задач по физическому развитию детей необходимо объединения усилий родителей, специалистов и педагогов.

# Содержание

## Оглавление

I. Целевой раздел программы .....	5
1.1 Пояснительная записка .....	5
1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы.....	6
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	6
1.4 Возрастные психофизические особенности развития детей 5-7 (8) лет с задержкой психического развития. ....	7
1.5 Значимые для разработки программы характеристики .....	9
1.6 Возрастные особенности контингента .....	9
1.7 Планируемые результаты освоения программы.....	9
II. Содержательный раздел .....	9
2.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями .....	9
2.1.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие».....	9
2.1.2 Образовательная область «Познавательное развитие» .....	10
2.1.3 Образовательная область «Речевое развитие» .....	10
2.1.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».....	10
2.1.5 Образовательная область «Физическое развитие».....	11
2.2 Планирование воспитательно-образовательной деятельности .....	24
2.2.1 Культурно-досуговая деятельность .....	24
2.2.2 Содержание планирования .....	25
2.2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников .....	36
2.2.4 Содержание образовательной работы в летний оздоровительный период.....	36
III. Организационный раздел .....	36
3.1 Учебный план .....	36
3.2 Гибкий режим дня.....	37
3.3 Режимы двигательной активности .....	37
3.4 Хранение и утилизация детских творческих работ .....	37
3.5 Организация пространственной предметно-развивающей среды .....	37
3.6 Модели организации ежедневной деятельности .....	38
3.7 Педагогическая диагностика .....	40
3.8.Методическое обеспечение образовательной деятельности .....	42

# **I. Целевой раздел программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

**Рабочая программа** - это нормативно - управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Дошкольное детство - самоценный период в жизни человека, период наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, характеризующийся пластичностью, нераздельностью образного восприятия мира, потребностью безопасности и защиты со стороны взрослых. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с задержкой психического развития.

Программа адаптирована к детям с задержкой психического развития, учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию детей разновозрастной группы компенсирующей направленности №11 Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

### **Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2.11.2022 г. Регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.).
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14.11.2013 г. регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержденная Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022).
- ✓ Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- ✓ Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности

для человека факторов среды обитания».

- ✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Уставом ГБДОУ.
- ✓ Адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.
- ✓ Положение о рабочей программе педагогов ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

## **1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы**

**Целью рабочей программы** является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ЗПР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи:**

- ✓ коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ЗПР;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ЗПР, в том числе эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ЗПР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- ✓ создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- ✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ формирование общей культуры личности обучающихся с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ЗПР;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ЗПР;
- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

## **1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Соответствует адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

#### **1.4 Возрастные психофизические особенности развития детей 5-7 (8) лет с задержкой психического развития.**

Задержка психического развития - это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, психомоторного развития, деятельности. Специфические особенности развития этой категории детей негативно влияют на своевременное формирование всех видов дошкольной деятельности: изобразительной, игровой, конструктивной.

Дошкольники с ЗПР не принимают предложенную им игровую роль, затрудняются в соблюдении правил игры, что имеет очень важное значение в подготовке к учебной деятельности. Дети чаще предпочитают подвижные игры, свойственные более младшему возрасту. Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребенка могут серьезно тормозить эффективность развития и обучения ребенка. Быстро наступающее утомление приводит к снижению работоспособности, которое негативно отражается на усвоении материала.

Наблюдается отставание познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно не умение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой и моторной. Не высокие показатели кратковременной и долговременной памяти. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Детям с ЗПР присуща повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственна заторможенность, апатичность. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям. Недоразвитие эмоционально-волевой сферы отрицательно влияет на поведение дошкольников с ЗПР. Они не держат дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают длительные и глубокие отношения со сверстниками.

Дети с ЗПР часто произносят необходимый для выполнения список действий вслух, что отсрочивает их «уход» от эгоцентрической речи и переводу ее во внутренний план действий.

Основными особенностями развития внимания у детей дошкольного возраста с ЗПР являются:

- ✓ неустойчивость;
- ✓ отвлекаемость;
- ✓ сниженный уровень концентрации внимания;
- ✓ «выпадение» из деятельности;
- ✓ необходимость постоянного контроля за их деятельностью;
- ✓ снижена избирательность внимания;
- ✓ снижен объем внимания;
- ✓ снижен уровень распределения внимания;
- ✓ внимание заостряется, «приливает» на более ярких отвлекающих объектах или событиях.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Это связано с тем, что у девочек лучше развита компенсаторная функция нервной системы. Подводя итог, необходимо отметить, что у детей дошкольного возраста с задержкой

психического развития отмечается большой разброс индивидуальных показателей развития внимания. У большинства детей отмечается низкий уровень развития внимания. Они быстро отвлекаются, допускают много ошибок в процессе выполнения заданий.

Восприятие пространства тесно связано с чувством собственной телесности-ощущением своего мышечного тонуса и ориентировании в частях своего тела». Достаточно часто дети с задержкой психического развития путают правую и левую сторону своего тела, не знают или путают названия пальцев на руках.

У детей с задержкой психического развития обнаруживается отставание в физическом развитии: несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь, корпус наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге у дошкольников также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса. Большинство детей с ЗПР совсем не могут прыгать - ни на двух, ни на одной ноге. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

На занятиях по физической культуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Для детей с ЗПР характерна большая подверженность простудным и инфекционным заболеваниям, отставание в общем физическом развитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. Своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с ЗПР возникают сопутствующие движения - синкenezии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей с ЗПР нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов. У детей с ЗПР наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1-2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п. У них наблюдается общая напряженность мышц.



### 1.5 Значимые для разработки программы характеристики

- ✓ В ДОУ отсутствует спортивный зал, поэтому занятия по физической культуре проводится в группе, в музыкальном зале и на улице.
- ✓ Климатические условия северо-западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в работу инструктора по физической культуре включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.
- ✓ **Тема самообразования «Детский туризм как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

### 1.6 Возрастные особенности контингента

Совместная деятельность инструктора по физической культуре осуществляется с детьми в возрасте от 5 до 7 (8) лет:

Дошкольный возраст	Возрастная категория	Группа /направленность групп
Старший дошкольный возраст	5-6 лет	Разновозрастная группа компенсирующей направленности №11
Подготовительный дошкольный возраст	6-7 (8) лет	

#### Оценка здоровья детей групп

(данная информация необходима для организации работы инструктора по физической культуре)

Листы здоровья находятся в группе. В них указаны физкультурная группа детей и рекомендации врача.

### 1.7 Планируемые результаты освоения программы

Соответствует адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями

#### 2.1.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания.
- ✓ Развитие основных движений, физических качеств, морально-волевых качеств для полноценной интеграции в обществе.
- ✓ Формирование основ безопасности во время проведения занятий по физической культуре, спортом, подвижных и спортивных игр.

- ✓ Способствование развитию свободного общения с взрослыми и детьми формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных, общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.
- ✓ Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе и здоровья.
- ✓ Развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ Развитие коммуникативных функций (нацеливать детей на совместные двигательные действия, культуру поведения и положительные взаимоотношения; способствовать нормализации эмоционального статуса и снятие тревожности с помощью упражнений на расслабление.

### **2.1.2 Образовательная область «Познавательное развитие»**

- ✓ Формирование представления о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.
- ✓ Изучение окружающего мира и использование его примеров для развития двигательной деятельности.
- ✓ Расширение опыта ориентировки в пространстве, окружающем мире посредством физической культуры.
- ✓ Формирование целостной картины мира, расширение кругозора, части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
- ✓ Знакомство с различными видами спорта, спортсменами, спортивным инвентарем.

### **2.1.3 Образовательная область «Речевое развитие»**

(Использование парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР), Ю.А. Кириллова, 2017 год)

- ✓ Развивать умение координировать движения рук с речью (пальчиковая гимнастика, физкультминутки).
- ✓ Расширять и активизировать словарный запас детей.
- ✓ Формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи
- ✓ Закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи
- ✓ Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия
- ✓ Развитие речевого дыхания
- ✓ Развитие речевого и фонематического слуха
- ✓ Развитие звукопроизношения

### **2.1.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

- ✓ Использование русского народного фольклора на физкультурных занятиях (считалки)
- ✓ Использование музыкального сопровождения при проведении физкультурных праздников, для создания настроения, эмоционального

фона, темпа, ритма вовремя занятий по физической культуре.

- ✓ Развитие двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей.
- ✓ Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания в области физическое развитие.
- ✓ Развитие музыкальных способностей (использовать выполнение упражнений под музыку, элементы ритмики, а также подвижные игры)
- ✓ Развитие выразительных движений (применять имитации и подражание с упражнениями артикуляционной гимнастики)

### **2.1.5 Образовательная область «Физическое развитие»**

(Использование парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР), Ю.А. Кириллова, 2017 год, парциальной программы физического развития детей «Малыши-крепыши», О.В. Бережнова, В.В. Бойко, 2017 год)

#### **Организация деятельности в разновозрастной группе компенсирующей направленности №11**

##### **образовательная область «Физическое развитие»**

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

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

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

#### ***Раздел 1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

##### **Общие задачи:**

- ✓ *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:* в т. ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- ✓ *воспитание культурно-гигиенических навыков:* создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;

- ✓ *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

<i>Задачи образовательной деятельности в области физического развития ребенка с ЗПР</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);</li> <li>– оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.</li> </ul>	
<i>Содержание образовательной деятельности</i>	
<i>с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет) с ЗПР</i>	<i>с детьми подготовительного дошкольного возраста (6-7 (8)) лет с ЗПР</i>
<p><i>1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.</i> Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.</p> <p><i>2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i> Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся.</p> <p><i>3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i> Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.</p>	<p><i>1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.</i> Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).</p> <p><i>2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i> Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся.</p> <p><i>3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i> Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания и др. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.</p>

## **Раздел 2. Физическая культура**

### **Общие задачи:**

- ✓ *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации)*: организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;
- ✓ *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств*: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

- ✓ развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

<i>Задачи образовательной деятельности в области физического развития ребенка с ЗПР</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие общей и мелкой моторики;</li> <li>✓ развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;</li> <li>✓ формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.</li> </ul>	
<i>Содержание образовательной деятельности</i>	
<i>с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет) с ЗПР</i>	<i>с детьми подготовительного дошкольного возраста (6-7 (8)) лет с ЗПР</i>
<p>1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.</p> <p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким</p>	<p>1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.</p> <p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные</p>

подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

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

действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными

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

способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. Умеет кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической

	культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.
--	---

Задачи коррекционной направленности в работе по физической культуре:

- ✓ создать условия для овладения и совершенствования технике основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли;
- ✓ обучать выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в пространстве в построениях, перестроениях;
- ✓ развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменения положения тела во время перемещения;
- ✓ способствовать развитию координационных способностей путем введения сложно-координированных движений;
- ✓ совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- ✓ развивать точность произвольных движений, обучать переключаться с одного движения на другое;
- ✓ обучать выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;
- ✓ воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- ✓ формировать навыки контроля динамического и статического равновесия;
- ✓ обучать сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- ✓ закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
- ✓ закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ✓ развивать умение координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
- ✓ совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;
- ✓ стимулировать потребность к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);
- ✓ формировать навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
- ✓ развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения;
- ✓ сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом.

Задачи по коррекции недостатков и развитие ручной моторики:

- ✓ дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;
- ✓ развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника;



- ✓ формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев;
- ✓ выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;
- ✓ развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук;
- ✓ тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);
- ✓ развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;
- ✓ применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;
- ✓ развивать технику тонких движений в "пальчиковой гимнастике"; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;
- ✓ обучать выполнению элементов самомассажа.

#### Задачи по коррекции недостатков и развития психомоторной сферы:

- ✓ продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо-зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);
- ✓ способствовать развитию произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;
- ✓ при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия);
- ✓ развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность;
- ✓ развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации;
- ✓ формировать и закреплять двигательные навыки;
- ✓ развивать двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;
- ✓ развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;
- ✓ обучать самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы;
- ✓ формировать устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;
- ✓ закреплять умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений;
- ✓ подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом;
- ✓ побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом.

#### Задачи коррекционной направленности в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ:

- ✓ знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);
- ✓ проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы

- расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;
- ✓ проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);
  - ✓ осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;
  - ✓ включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;
  - ✓ развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

## 5-6 лет

### Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

#### *Основные виды движений*

**Бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м; в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3-4 метра).

**Ползание, лазанье:** ползание на четвереньках разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; на животе, подтягиваясь руками; проползание под скамейкой; пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола, сверху, снизу).

**Ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному, по двое, по трое вдоль границ зала, обозначая повороты, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Бег:** бег в колонне по одному, по двое, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в

обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; с захлестом голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин. в медленном темпе; медленный бег 250-300 м; челночный бег 5х6 м; бег под вращающейся скакалкой; бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды).

**Прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2-3 раза в чередовании с ходьбой; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места (не менее 80 см); в высоту с разбега; в длину с разбега. прыжки в глубину (высота 30 см) в обозначенное место; прыжки на двух ногах в высоту с места, прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см); прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру (диаметр 1,5-3 см) прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (набивные мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с предметом на голове, кружение парами, держась за руки, приседание после бега на носках, руки в стороны; «ласточка».

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей, поднимание и опускание кистей.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, лежа на спине, касаясь пола затылком, лопатками и ягодицами; наклоны вперед, касаясь ладонями пола; наклоны вперед поднимая за спиной сцепленные руки; наклоны вправо и влево; повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; подтягивание головы и ног к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; приседание (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину; выполнение выпадов вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

**Упражнения для профилактики плоскостопия:** стоя и сидя захватывать пальцами ног различные предметы, переносить их, собирать ленты в складку; прокатывание стопой малого мяча, гимнастической палки; ходить по гимнастической палке, шнуру, обручу приставным шагом, опираясь на них серединой ступни; перекал с пяток на носки, стоя на месте; поочередный подъем пяток от пола, не отрывая носки и др.

#### Ритмическая гимнастика

Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений; красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыкальное сопровождение.

#### Строевые упражнения

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

#### **Спортивные игры**

**Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

**Элементы футбола.** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м).

Городки, хоккей.

#### **Подвижные игры**

Закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Приучать соблюдать правила игры, развивать умение управлять своим поведением в них. Побуждать детей

проявлять находчивость, целеустремленность, творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре. Обучать взаимодействию детей в команде. Воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках друг друга по кругу; скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая при скольжении; катание на самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

**Игровые подражательные движения.** Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений. Игровые подражательные движения: «Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Утенок», «Белка», «Лягушка», «Волк», «Тигр и лев», «Крокодил», «Балерина» и другие.

**Специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов, пальчиковая гимнастика, игры на координацию речи с движениями, самомассаж, психогимнастика.**

### **6-7(8) лет**

#### **Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)**

##### Основные виды движений

**Бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз, с хлопками, поворотами; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3-4 м), через веревку (сетку) 1,5 м; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3-6 метров); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) правой и левой рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; ведение мяча в разных направлениях.

**Ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; пролезание в обруч разными способами: снизу, сверху, боком, прямо, спиной, без касания руками пола; лазанье по веревочной лестнице; пролезание под дугу (50 см), веревку, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см); перелезание через гимнастическую скамейку.

**Ходьба:** ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием

колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе, в глубоком приседе; ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную; ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 5х6 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, с мячом, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа, со сменой ведущего, по пересеченной местности.

**Прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой предмет; прыжки в длину (не менее 100 см) и в высоту с места (прямо и боком через 5-6 предметов, поочередно через каждый) и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 5-6 м, с зажатым между ног мячом; с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами

**Упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, предметы, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; раскладыванием и собиранием предметов; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки»

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты корпуса вправо и влево из разных

исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; поочередное отведение ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине; подтягивание головы и ног к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); приседание (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:** стоя и сидя захватывать пальцами ног различные предметы, переносить их, собирать ленты в складку; прокатывание стопой малого мяча, гимнастической палки, рисование пальцами ног; ходьба по гимнастической палке, шнуру, обручу приставным шагом, опираясь на них серединой ступни; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп: перекаат с пяток на носки, стоя на месте, поочередный подъем пяток от пола, не отрывая носки и др.

**Ритмическая гимнастика:** танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки; красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение.

**Строевые упражнения:** быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге на грудь третьего; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

### Спортивные игры

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

### **Подвижные игры**

Продолжать знакомить детей с подвижными играми. Поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде. Продолжать воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках друг друга. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая при скольжении. Катание на самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

**Игровые подражательные движения.** Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений. Игровые подражательные движения: «Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Утенок», «Белка», «Лягушка», «Волк», «Тигр и лев», «Крокодил», «Балерина» и другие.

**Специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов, пальчиковая гимнастика, игры на координацию речи с движениями, самомассаж, психогимнастика.**

## **2.2 Планирование воспитательно-образовательной деятельности**

### **2.2.1 Культурно-досуговая деятельность**

<b>Событие</b>	<b>Месяц</b>	<b>Группа</b>	<b>Участники</b>
Праздник зимних видов спорта	Январь-февраль	Разновозрастная группа компенсирующей направленности №11	Воспитатели, воспитанники, родители, инструктор по физической культуре
Праздник летних видов спорта	Май	Разновозрастная группа компенсирующей направленности №11	Воспитатели, воспитанники, родители, инструктор по физической культуре

Соответствует календарному плану воспитательной работы адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.



## 2.2.2

## Содержание планирования

## Разновозрастная группа компенсирующей направленности №11 (5-6 лет)

Месяц	Задачи
<b>Сентябрь</b>	<p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель. Продолжать обучать ходьбе боком приставным шагом (носки направлены вперед), бегу на носках. Обучать отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично, приземляться на полусогнутые ноги в подскоках на двух ногах на месте (одна нога вперед-другая назад); прыжкам в глубину (принимать правильное исходное положение: ноги на ширине стопы, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад); прокатыванию мяча в цель (прокатывать сильно, толчок выполнять пальцами выпрямленных рук, сопровождая ими движения мяча); бросанию мяча друг другу и ловле с поворотом кругом, не прижимая к себе. Обучать передаче эстафеты «касанием плеча». Обучать строиться в шеренгу, в колонну по росту выравнивание по носкам, перестроению из одной колонны в три через центр зала по зрительным ориентирам. Выполнять поворот налево и направо переступанием. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, мелкую моторику, ловкость рук через игровые задания с различными предметами, ловкость, быстроту, гибкость, меткость, коммуникативные навыки, выносливость, развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Продолжать развивать умение реагировать на сигнал. Воспитывать интерес к спортивным мероприятиям, решительность, настойчивость, выдержку, взаимовыручку, смелость, самоконтроль, самостоятельность, честность, целеустремленность, инициативность. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Продолжать обучать ходьбе и бегу с высоким подниманием колена (корпус прямо, голова приподнята, шаг короткий); постановке ноги на пятку, плавному и энергичному перекату на носок слегка пружиня при ходьбе перекатом с пятки на носок; бегу широким (ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу, толчковую ногу стараться полностью выпрямлять) и мелким шагом (шаг короткий, пяткой не касаться пола). Продолжать обучать быстро находить своё место в строю. Продолжать обучать ползанию на низких четвереньках в прямом направлении и по ограниченной поверхности, соблюдая перекрестную координацию; отталкиванию двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, приземляться на полусогнутые ноги в подскоках на 2-х ногах на месте: ноги врозь-ноги скрестно; энергичному толчку ноги при выполнении прыжков последовательно через предметы; катанию мяча в определенном направлении; катанию обруча одной рукой,</p>

	<p>продвигаясь шагом. Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну по росту выравнивание по носкам, перестроению из одной колонны в три через центр зала по зрительным ориентирам. Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног, при ползании. Обучать построению из одной колонны в три через центр зала. Тренировать мышцы туловища, плечевого пояса, рук и ног. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать глазомер, равновесие, двигательные способности детей через игровые задания, ловкость, быстроту, ловкость рук в играх с разными предметами, силу, ориентировку в пространстве, координацию движений во время выполнения различных упражнений, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Формировать умение действовать в соответствии с правилами игры. Воспитывать решительность, желание побеждать в подвижных играх, дисциплинированность, командный дух, настойчивость, выдержку, честность, целеустремленность, инициативность, смелость, самоконтроль и самостоятельность. Приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Обучать ходьбе в полуприседе (ноги полусогнуты в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы), бегу с выбрасыванием прямых ног; ходьбе в колонне по одному со сменой ведущего; бегу с захлестом голени назад (стараться пяткой достать ягодицу). Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать правильному и ритмичному чередованию рук и ног, при ползании на низких четвереньках между предметами; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности; хвату (большой палец сверху, остальные снизу) и работе рук при ползании на животе по гимнастической скамейке; обучать подскокам на двух ногах на месте с поворотом кругом; бросанию мяча вверх двумя руками и ловле одной рукой; сильному отталкиванию, одновременно двумя ногами в ритмичных прыжках из обруча в обруч. Тренировать мышцы ног, спины, живота. Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну по росту выравнивание по носкам, перестроению из одной колонны в три через центр зала по зрительным ориентирам. Продолжать обучать контролировать своё положение тела, менять направление движения. Развивать силу, выносливость, меткость, внимание, равновесие, быстроту и ловкость в эстафетах, силу, двигательные способности детей через игровые задания, координацию движений, концентрацию внимания, желание заботиться о своем здоровье, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, действовать по заданию педагога, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Формировать умение действовать в соответствии с правилами игры. Закреплять технику высокого старта. Формировать правильную осанку. Воспитывать умение договариваться друг с другом, честность, желание участвовать в эстафетах, стремление к победе, организованность, выдержку, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, командный дух, целеустремленность, инициативность, самоконтроль и самостоятельность. Укреплять здоровье детей посредством игр и упражнений на улице. Приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы,</p>

	активно участвовать в уходе за ними.
<b>Декабрь</b>	<p>Обучать ходьбе в колонне по одному в чередование с ходьбой по двое (идти рядом плече к плечу), бегу в колонне по одному в чередование с бегом в колонне по двое; ходьбе и бегу со сменой направления по звуковому сигналу; ходьбе спиной вперед (постановке ноги назад с носка или на всю стопу); бегу между предметами в колонне по одному. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать правильному и энергичному чередованию рук и ног при ползании на высоких и средних четвереньках с заданием; бросанию мяча и ловле мяча, учитывая расстояние до партнера и свой хлопок; сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, не расставляя их широко; энергично отталкиваться двумя, одной ногой в прыжках на возвышение с места, с нескольких шагов; бросанию мяча друг другу из положения сидя и ловле двумя руками, стараясь не прижимать к себе; технике ползания на животе прямо, соблюдая перекрестную координацию, одновременно отталкиваясь коленом одной ноги и предплечьем другой, выставляя локоть слегка вперед; учитывать силу броска мяча в зависимости от расстояния до партнера, ловить мяч в движении. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Укреплять мышцы туловища, ног и рук. Обучать размыканию на вытянутые руки в стороны и вперед при перестроении из одной колонны в три через центр зала. Развивать ловкость, быстроту, равновесие, координацию движений, сообразительность, ловкость рук в играх с разными предметами, ориентировку в пространстве, умение действовать в команде, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Воспитывать целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль, дружеские отношения в коллективе, решительность, осознанное отношение к своему здоровью, аккуратность, эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время, стремление к победе, честность. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физической культуре, убирать его на место.</p>
<b>Январь</b>	<p>Обучать ходьбе с закрытыми глазами; бегу, ставить ногу на переднюю часть стопы при беге высоким подниманием бедра, в чередовании с обычным бегом. Обучать катанию по ледяным дорожкам с разбега, сгибая ноги в коленях (при благоприятных погодных условиях). Обучать одновременно отталкиваться двумя ногами и выполнять взмах руками в прыжках в длину с места. Продолжать обучать энергично бросать мяч двумя руками с отскоком от пола и ловле его двумя руками, не прижимая к себе; прыжкам на длинной скакалке. Ознакомить с техникой безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Тренировать мышцы пальцев и кисти, спины, ног. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве, динамическое и статическое равновесие, координацию движений, умение реагировать на сигнал, сообразительность, координацию речи с движениями, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховые восприятие,</p>

	<p>внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Воспитывать дисциплинированность, дружеские отношения в коллективе, самостоятельность, самоконтроль, решительность, аккуратность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физической культуре, убирать его на место.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Обучать ходьбе в колонне по двое в чередование с ходьбой в разных направлениях, бегу в колонне по одному в чередование с бегом в разных направлениях; ходьбе с поворотом на 360 по звуковому сигналу (через правое и левое плечо); бегу в колонне по двое в чередование с бегом со сменой направления. Продолжать обучать пролезанию в обруч прямо, сверху; элементам игры в футбол (ведению мяча ногами); ползанию на низких четвереньках назад по ограниченной поверхности; прыжкам на 2-х ногах вперед-назад; отбиванию мяча о землю двумя руками, стоя на месте. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Тренировать сердечно-сосудистую систему. Правильно подлезать под предметами, используя свой опыт, тактильные ощущения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, мелкую моторику, быстроту, ловкость, сообразительность, координацию движений, умение реагировать на сигнал, организованность, согласованность действий, мелкую моторику, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Воспитывать организованность, самостоятельность, честность, аккуратность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время, командный дух, настойчивость, самоконтроль. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физической культуре, убирать его на место.</p>
<b>Март</b>	<p>Обучать ходьбе с остановкой по звуковому сигналу, обычному бегу в чередовании с бегом с выбрасывание прямых ног; бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша; выносить одну ногу вперед и ставить перед другой немного в сторону при ходьбе скрестным шагом, бегу в медленном темпе (1,5-2 мин), стараясь придерживаться общего темпа. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперед, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию; прыжкам попеременно на одной и другой ноге; отбиванию мяча об пол двумя руками, продвигаясь шагом в прямом направлении; соизмерять свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, пробегать и отбегать; пролезать в обруч сверху; ползанию животом вверх; энергичному броску мяча двумя руками из-за головы; элементам игры в баскетбол. Формировать правильную осанку. Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную систему. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Тренировать мышцы плечевого пояса и рук; туловища и ног. Развивать быстроту, выдержку, ловкость, статическое и динамическое равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость рук в играх с мячом, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-</p>

	<p>моторную и зрительно-моторную координации. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать организованность, чувство товарищества, настойчивость, дисциплинированность, командный дух, настойчивость, самостоятельность и самоконтроль. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физической культуре, убирать его на место.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Обучать ходьбе с остановкой на звуковой сигнал; боковому, прямому галопу; ритмичности шага при ходьбе с хлопками. Продолжать обучать подскокам с ноги на ногу с продвижением вперед (колени вверх, шаг не большой); ходить по узкой поверхности с предметом на голове, смотреть немного вперед, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию; отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед; соотносить свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, прыгать и отбегать; сочетать замах с броском при метании в вертикальную цель одной рукой; ходьбе с поворотом на 360 градусов по ограниченной поверхности; энергичному движению рук и ног при ползании разными способами. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Тренировать мышцы пальцев и кисти, туловища, ног и рук. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Развивать быстроту, ловкость, силу, глазомер, координацию движений с речью, желание заботиться о своем здоровье, чувство ритма, ориентировку в пространстве, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Воспитывать решительность, самоконтроль, аккуратность, смелость, честность, самостоятельность, настойчивость в достижении цели, организованность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физической культуре, убирать его на место.</p>
<b>Май</b>	<p>Закреплять двигательные навыки совершенствования технике основных движений: ходьбы, бега, ползания, прыжков, бросания и ловли. Развивать быстроту, ловкость, меткость, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие, мелкую моторику, совершенствовать навыки ориентировки в пространстве, желание заботиться о своем здоровье, коммуникативные навыки. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания. Воспитывать самоконтроль, самостоятельность, решительность, аккуратность, смелость, честность, настойчивость в достижении цели, организованность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице.</p>

**Разновозрастная группа компенсирующей направленности №11 (6-7(8) лет))**

Месяц	Задачи
-------	--------

<p><b>Сентябрь</b></p>	<p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель. Продолжать обучать ходьбе боком приставным шагом, добиваясь ритмичности, бегу с захлестом голени назад. Продолжать обучать подскокам вверх на двух ногах с поворотом кругом, добиваясь легкости и ритмичности; прыжкам в глубину в обозначенное место. Продолжать обучать отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично, приземляться на полусогнутые ноги в подскоках на двух ногах на месте (одна нога вперед-другая назад); соизмерять расстояние до цели при прокатывании мяча в горизонтальную цель; обучать катанию обруча, продвигаясь вперед. Обучать строиться в колонне по одному равнение в затылок, в шеренгу, равнение на грудь третьего. Развивать коммуникативные навыки, ловкость рук в играх с различными предметами, быстроту, гибкость, меткость, равновесие, выносливость, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Воспитывать интерес к спортивным мероприятиям, решительность, выдержку, взаимовыручку, смелость. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Продолжать обучать ходьбе в колонне по одному со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками; ходьбе с высоким подниманием колена, добиваясь правильной техники выполнения и ритмичности. Продолжать обучать постановке ноги с пятки перекатом на всю стопу, энергично отталкиваться толчковой ногой при беге широким шагом, бегу в колонне по одному со сменой направления по звуковому сигналу. Продолжать обучать сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности с заданием; энергичному движению рукам при подтягивании на животе по гимнастической скамейке; подскокам вверх на месте, смещая ноги влево-вправо, добиваясь легкости и ритмичности; ползанию на животе вперед, соблюдая перекрестную координацию; прыжкам последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой; катанию мяча двумя руками между предметами; сочетанию замаха с броском при метании в вертикальную цель одной рукой. Продолжать обучать быстро находить своё место в строю. Обучать построению в колонну по одному, по двое самостоятельно. Тренировать мышцы туловища, плечевого пояса, рук и ног. Тренировать точность и непринуждённость движений. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать глазомер, двигательные способности детей через игровые задания, быстроту, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, координацию движений с речью, мелкую моторику, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Содействовать развитию желания участвовать в соревновательной деятельности. Воспитывать решительность, желание побеждать в подвижных играх, дисциплинированность, командный дух, настойчивость, выдержку. Продолжать приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>

<b>Ноябрь</b>	<p>Продолжать обучать ходьбе перекатом с пятки на носок; ходьбе с высоким подниманием бедра, добиваясь правильной техники выполнения и ритмичности; бегу, с высоким подниманием бедра; бегу в колонне по одному со сменой направления по звуковому сигналу. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать правильному и ритмичному чередованию рук и ног, при ползании на низких четвереньках по ограниченной поверхности; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с заданием; сочетать замах с броском при метании в вертикальную цель одной рукой; ползанию животом вверх, соблюдая перекрестную координацию; сильному отталкиванию, одновременно двумя ногами в ритмичных прыжках последовательно из обруча в обруч; бросанию мяча вверх с активным выпрямлением рук и ловле двумя руками с одновременным хватом с двух сторон или снизу, не прижимая в себе; соотносить силу броска мяча об пол с поворотом вокруг себя и ловле двумя руками, не прижимая к себе. Обучать повороту налево, направо прыжком, остановке после ходьбы с выполнением команд «На месте!», «Стой!». Обучать самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные варианты, комбинировать движения; использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Тренировать мышцы ног, спины, живота. Продолжать обучать контролировать своё положение тела, менять направление движения. Развивать равновесие, меткость, быстроту и ловкость в эстафетах, силу, двигательные способности детей через игровые задания, координацию движений с речью, желание заботиться о своем здоровье, умение действовать в команде, ориентировку в пространстве, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Закреплять технику высокого старта. Формировать правильную осанку. Приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Воспитывать сопереживание успехам и неудачам своих товарищей, желание участвовать в эстафетах, стремление к победе, организованность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, командный дух. Укреплять здоровье детей посредством игр и упражнений на улице. Продолжать приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
---------------	--

<b>Декабрь</b>	<p>Обучать ходьбе в полуприседе, ходьбе в глубоком приседе, руки держать на коленях; ходьбе гимнастическим шагом. Обучать обычному бегу в колонне по одному в чередовании с обычной ходьбой в колонне по одному; бегу, выбрасывая прямые ноги вперед, бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша. Развивать ориентировку в пространстве при беге в колонне по двое в чередовании с ходьбой в колонне по двое. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с предметом на голове; ползанию на спине по гимнастической скамейке, одновременно отталкиваясь руками и ногами; прыжкам на одной ноге (правой и левой) с продвижением вперед, добываясь легкости и ритмичности; технике ползания на четвереньках разными способами, соблюдая перекрестную координацию с заданием; энергично отталкиваться одновременно двумя и одной ногой при выпрыгивании на возвышение с места, с нескольких шагов; бросанию мяча друг другу из положения сидя; броску набивного мяча от груди, из-за головы; сохранению равновесия при ходьбе по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой с предметом на голове. Закреплять умение размыкаться и смыкаться приставным шагом; поворачивать направо, налево, кругом. Продолжать формировать правильную осанку. Укреплять мышц туловища, ног и рук. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, координацию движений с речью, сообразительность, ловкость рук в играх с мячом, ориентировку в пространстве, мелкую моторику, слуховое внимание. Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухомоторную и зрительно-моторную координации. Формировать умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий. Содействовать развитию желания участвовать в соревновательной деятельности, умение быстро реагировать на изменяющуюся игровую ситуацию. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Воспитывать целеустремленность, самостоятельность, умение договариваться друг с другом, решительность, осознанное отношение к своему здоровью, эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время, стремление к победе, честность. Продолжать приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
----------------	---



<b>Январь</b>	<p>Обучать ходьбе с закрытыми глазами; бегу, ставить ногу на переднюю часть стопы при беге высоким подниманием бедра, в чередовании с обычным бегом; бегу в колонне по одному в чередовании с бегом враспынную. Обучать катанию по ледяным дорожкам с разбега, сгибая ноги в коленях (при благоприятных погодных условиях). Обучать одновременно отталкиваться двумя ногами и выполнять взмах руками в прыжках в длину с места. Продолжать обучать энергично отталкиваться при подскоках с ноги на ногу с продвижением вперед, делая не большие шаги, колено вверх, добиваясь ритмичности; вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения при пролезании в обруч прямо; сохранять динамическое равновесие при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности с заданием; бросанию мяча друг другу и ловля с отскоком от земли, не прижимая к себе; прыжкам на двух ногах вперед с заданием. Обучать катанию по ледяным дорожкам с разбега, сгибая ноги в коленях (при благоприятных погодных условиях) Продолжать знакомить с техников безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Обучать расчету на один, два, три. Ознакомить с техников безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Тренировать мышцы пальцев и кисти, спины, ног. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Развивать координацию движений с речью быстроту, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве, действовать по заданию и на сигнал педагога, силу, выносливость, меткость, сообразительность, ловкость рук в играх с различными предметами, мелкую моторику, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Продолжать поддерживать интерес к участию в совместных спортивных мероприятиях, играх с элементами спорта. Воспитывать дисциплинированность, дружеские отношения в коллективе, самостоятельность, решительность, аккуратность, инициативность, смелость, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время. Продолжать приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
---------------	--

<b>Февраль</b>	<p>Продолжать обучать ходьбе в колонне по двое в чередовании с ходьбой в разных направлениях; бегу по кругу по двое в чередовании с бегом в разных направлениях. Продолжать обучать сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с заданием; элементам игры в футбол (обучать ведению мяча ногами между), элементам игры в хоккей (технике ведения шайбы клюшкой); прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь легкости и ритмичности; ползанию на средних четвереньках назад по гимнастической скамейке, соблюдая перекрестную координацию; ползанию животом вверх, опираясь на ладони и стопы; броску мяча двумя руками от груди точно придерживаясь направления броска мяча и ловле его двумя руками, не прижимая к себе. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Катание на мини-лыжах (при благоприятных погодных условиях) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Тренировать сердечно-сосудистую систему. Правильно подлезать под предметами, используя свой опыт, тактильные ощущения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать ориентировку в пространстве, мелкую моторику, быстроту, ловкость, сообразительность, координацию движений, умение реагировать на сигнал, организованность, умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность. Развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Осваивать туристские навыки. Продолжать приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, честность, целеустремленность, инициативность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время, командный дух.</p>
<b>Март</b>	<p>Продолжать обучать ходьбе спиной вперед; бегу в колонне по одному со сменой направления; выносить одну ногу вперед и ставить перед другой немного вперед при ходьбе скрестным шагом; обычному бегу в медленном темпе (1,5-2 мин), не переходя на ходьбу; бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать прыжкам в длину с места с установкой на результат; ходьбе, сохраняя равновесие с заданием; прыжкам на длинной скакалке; ползанию на высоких четвереньках назад; элементам игры в баскетбол (точному броску мяча друг другу и ловле в движении; активному движению кисти руки при отбивании мяча о пол двумя руками, продвигаясь шагом в прямом направлении); ползанию на низких четвереньках по гимнастической скамейке, в сочетании с перелезанием; элементам игры в футбол (обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота), прыгать на короткой скакалке. Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную систему. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Тренировать мышцы плечевого пояса и рук; туловища и ног. Развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Развивать координацию движений с речью, ориентировку в пространстве, ловкость рук в играх с мячом, быстроту, выносливость, ловкость, слуховое внимание, ловкость рук в играх с различными предметами, мелкую моторику. Развивать</p>

	<p>слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать организованность, чувство товарищества, настойчивость, дисциплинированность, командный дух, настойчивость, выдержку, сопереживать успехам и неудачам своих товарищей, целеустремленность, инициативность, решительность. Продолжать приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Обучать ходьбе выпадами; бегу с поворотом на 360 по звуковому сигналу; ходьбе в колонне по одному «змейкой» без ориентиров. Продолжать обучать бегу с остановками по сигналу. Продолжать обучать сохранению динамического равновесия при ходьбе спиной вперед по ограниченной поверхности; прыжкам на двух ногах вправо-влево через невысокие препятствия, продвигаясь вперед; ползанию на животе вперед и назад, соблюдая перекрестную координацию; толчку ноги в прыжке в высоту с разбега в 3 шага, доставая предмет; элементам игры в футбол (передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд); элементам игры в баскетбол (бросать мяч в корзину двумя руками от груди); элементам игры в бадминтон (отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с педагогом); соотносить силу броска и расстояние при метании в горизонтальную цель одной рукой снизу; сочетанию замаха и броска в метании в вертикальную цель; обучать пролезанию боком и прямо. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Тренировать мышцы пальцев и кисти, туловища, ног и рук. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Развивать координацию речи с движениями, ориентировку в пространстве, быстроту, ловкость, глазомер, желание заботиться о своем здоровье, чувство ритма, выносливость. Действовать в соответствии с правилами игры. Развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, ловкость рук в играх с различными предметами, мелкую моторику, координацию движений во время выполнения различных упражнений. Развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Воспитывать решительность, аккуратность, смелость, честность, самостоятельность, настойчивость в достижении цели, организованность, инициативность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице, внимательное отношение к товарищам во время игры. Продолжать приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>
<b>Май</b>	<p>Закреплять двигательные навыки совершенствования технике основных движений: ходьбы, бега, ползания, прыжков в длину с места и метания в вертикальную цель с установкой на результат, бросания и ловли. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер, действовать в соответствии с правилами игры, выносливость, желание заботиться о своем здоровье, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать слуховые восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации. Формировать правильную осанку. Воспитывать организованность, решительность, стремление к победе, эмоционально-положительное осознанное отношение к</p>

выполнению упражнений на улице. Продолжать поддерживать интерес к участию в совместных спортивных мероприятиях, играх с элементами спорта.
--

### **2.2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников**

Соответствует адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

#### **План взаимодействия с семьями воспитанников**

<b>№ п\п</b>	<b>Форма и содержание работы</b>	<b>Сроки выполнения</b>
1.	Выступление на родительском собрании с докладом на тему: «Особенности физического развития детей дошкольного возраста» (по необходимости)	сентябрь
2.	Консультации для родителей (оформление стенда для родителей «Физкульт-Ура!», размещение материалов на сайте ДОУ)	в течение года
3.	Консультации (групповые и индивидуальные) по необходимости, по запросу	в течение года
4.	Анкетирование (по необходимости)	октябрь
5.	Праздник зимних видов спорта	декабрь-февраль
6.	Праздник летних видов спорта	май

### **2.2.4 Содержание образовательной работы в летний оздоровительный период**

В летний оздоровительный период совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми включает спортивные мероприятия (развлечения, праздники), утреннюю гимнастику, спортивные и подвижные игры, которые проводятся на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях по плану летней оздоровительной работы ДОУ.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1 Учебный план**

Занятия по физической культуре проходит 3 раза в неделю в каждой группе: 1 раз в группе, 1 - в музыкальном зале, 1 - на улице (подвижные, спортивные игры). Всего в месяц - 12, в год -108

### **3.2 Гибкий режим дня**

Соответствует адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Гибкий режим дня предполагает изменение места проведения (помещение, улица) совместной деятельности с детьми в связи с климатическими условиями.

### **3.3 Режимы двигательной активности**

Соответствует адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

### **3.4 Хранение и утилизация детских творческих работ**

В течение учебного года творческие работы выдаются родителям (законным представителям). Не востребованные творческие работы хранятся в кабинете инструктора по физической культуре или на группе до конца учебного года, затем утилизируются.

### **3.5 Организация пространственной предметно-развивающей среды**

Соответствует адаптированной образовательной программе дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество (шт.)</b>
1.	Доска с ребристой поверхностью	1
2.	Дуги для подлезания	3
3.	Координационно-скоростные лестницы	2
4.	Кегли пластмассовые	30
5.	Кубики пластмассовые	30
6.	Ленты на кольцах 4-х цветов	30
7.	Мат поролоновый	2
8.	Мешочки с песком (150-200 гр)	20
9.	Мяч баскетбольный	2

10.	Мяч волейбольный	2
11.	Мячи для тенниса	5
12.	Мячи мякиши большие	2
13.	Мячи мякиши малые	2
14.	Мячи набивные	10
15.	Мячи пластмассовые малые 3-х цветов	15
16.	Мячи «ежики»	10
17.	Мячи резиновые d=20см	20
18.	Мячи фитболы с ручками	2
19.	Набор мягких модулей «Альма»	1
20.	Набор «Бадминтон»	3
21.	Набор «Бревнышко»	1
22.	Набор «Кузнечик»	1
23.	Обруч большой (100)	6
24.	Обруч малый (55)	10
25.	Обруч средний (80)	6
26.	Палки гимнастические 70 см	13
27.	Палки гимнастические 80 см	6
28.	Платочки	40
29.	Палочки поролоновые	10
30.	Скакалка длинная	1
31.	Скакалка короткая (120-150 см)	5
32.	Скамья гимнастическая	3
33.	Стойки	3
34.	Флажки 4-х цветов	40
35.	Шнур 3 м	2

### 3.6 Модели организации ежедневной деятельности

Модель ежедневного календарного планирования инструктора по физической культуре

<b>Неделя/дата</b>						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Решение по результатам освоения и наблюдения за воспитанниками	Работа с родителями

Заполняется в электронном виде согласно модели ежедневного календарного планирования и хранится на Google диске, распечатывается и прошивается 1 раз в квартал.

Модель ежедневного планирования ведется и хранится в электронном виде. Распечатывается, прошивается, пронумеровывается и выдается раз в квартал.

### Модель индивидуальной работы инструктора по физической культуре

Месяц	Задача	Упражнение	Фамилия, имя ребенка	Группа

### Модель занятия

Части	Содержание	Продолжительность (мин)	
		Старшая группа	Подготовительная группа
Вводная	Направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной частью	4-5	5-6
Основная	Включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных движений. Итогом основной части является подвижная игра высокой активности.	15	20-25
Заключительная	Выравнивает функциональное состояние организма детей. Как правило, в нее включают упражнения на восстановление дыхания, разные виды ходьбы, игры малой подвижности.	4-5	4-5

### Модель работы инструктора по физической культуре

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Работа с родителями	Работа с родителями	Работа с родителями	Работа с родителями	Работа с родителями

<p>Подготовка к совместной деятельности с детьми. Совместная деятельность с детьми Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, совещаниях, соревнованиях, мероприятиях и др. Кружковая работа</p>	<p>Подготовка к совместной деятельности с детьми Совместная деятельность с детьми Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, мероприятиях и др.</p>	<p>Подготовка к совместной деятельности с детьми Совместная деятельность с детьми Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, мероприятиях и др. Кружковая работа</p>	<p>Подготовка к совместной деятельности с детьми Совместная деятельность с детьми Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, мероприятиях и др.</p>	<p>Подготовка к совместной деятельности с детьми Совместная деятельность с детьми Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям) Уборка спортивного инвентаря и оборудования. Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, мероприятиях и др.</p>
--	--	---	--	--

### 3.7 Педагогическая диагностика

Диагностика педагогического процесса в группе ЗПР проводится в сентябре, январе и мае учебного года. Показатели заносятся в таблицу №3. Педагогическая диагностика проводится по Н.Л. Петренкиной.

**Таблица №3.** Диагностика педагогического процесса (образовательная область «физическое развитие») \_\_\_\_\_ группа





(количество раз)																								
<b>Отбивание мяча удобной рукой за 30 секунд (количество раз)</b>																								

Результаты мониторинга сдаются в конце учебного года как приложение к рабочей программе.

### 3.8. Методическое обеспечение образовательной деятельности

#### Программы

Автор, название	Цели и задачи
<p>Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБДОУ детский сад №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.</p>	<p><b>Цель:</b> Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ЗПР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ЗПР;</li> <li>✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ЗПР, в том числе эмоционального благополучия;</li> <li>✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ЗПР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;</li> <li>✓ создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;</li> <li>✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;</li> <li>✓ формирование общей культуры личности обучающихся с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка,</li> </ul>

	<p>формирование предпосылок учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ЗПР;</li> <li>✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ЗПР;</li> <li>✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.</li> </ul>
Ежедневное календарное планирование	Заполняется в электронном виде согласно модели ежедневного календарного планирования и хранится на Google диске, распечатывается и прошивается 1 раз в квартал.
<u>Парциальные программы</u>	
«Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет», Кириллова Ю.А.- СПб, «Детство-пресс», 2017.	<u>Цель:</u> Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в дошкольных образовательных организациях путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.
Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши- крепыши», О.В. Бережнова, В.В. Бойко - М.: Цветной мир, 2017	<u>Цель:</u> Охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода

#### Методические пособия

- ✓ «Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР», Кириллова Ю.А. – СПб.: «Детство-пресс», 2019
- ✓ «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР (5-6 лет)», Кириллова Ю.А. – СПб.: «Детство-пресс», 2019
- ✓ «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР (6-7 лет)», Кириллова Ю.А. – СПб.: «Детство-пресс», 2019
- ✓ Игры на свежем воздухе», Маркевич В.В.-М.: «АСТ»,Мн.: «Харвест», 2005
- ✓ «Фитнес-дансе», Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- СПб, «Детство-пресс»,2014
- ✓ «Физическая культура в детском саду», Пензулаева Л.И.- М.: «Мозаика-Синтез», 2012
- ✓ «Сотрудничество детского сада и семьи», Прищепа С.С., Шатверян Т.С.-М.:«Сфера»,2013

- ✓ «Йога для детей», Иванова Т.А. – СПб, «Детство-пресс», 2015
- ✓ «Фитнес для дошкольников», Нечитайлова А.А. –СПб, «Детство-пресс», 2017
- ✓ «Школа мяча», Николаева Н.И. - СПб.:«Детство-пресс», 2012
- ✓ «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет», - М.: «ТЦ Сфера», 2005.
- ✓ «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», Нищева Н.В.
- ✓ «Малоподвижные игры и игровые упражнения», Борисова М.М.-М.: «Мозаика-синтез», 2015
- ✓ «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет», Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е.: Методическое пособие – СПб, «Детство-пресс», 2005.
- ✓ «Экологические походы как инновационная форма реализации ФГОС в основной образовательной программе ДОО», Холодова И.А., Г.С. Александрова, А.В. Коренева, - Волгоград: «Учитель»,2016
- ✓ «Традиционные игры в детском саду», Качанова И.А., Лялина Л.А.,-М.: ТЦ «Сфера», 2017
- ✓ «Оздоровительная гимнастика», Литвинова О.М., Лесина С.В.-Волгоград: «Учитель», 2017
- ✓ «Игровые здоровьесберегающие технологии», Деева Н.А.,-Волгоград: «Учитель», 2017
- ✓ «Сценарии образовательной деятельности по дошкольному рекреационному туризму», Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С.,-М.: ООО «Русское слово», 2022 - Это к парциальной программе, но мы ее используем на кружках, поэтому я не хочу добавлять ее в свою рабочую, а только использовать сценарии.
- ✓ Электронные образовательные ресурсы <http://www.maam.ru/> , <http://nsportal.ru/>, <http://www.firo.ru/>, [https://vk.com/fizinstruktor\\_ru](https://vk.com/fizinstruktor_ru)