

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 65*

Принято  
На педсовете №1  
Протокол № 1  
от 31.08.2022 года

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 65  
\_\_\_\_\_  
Титкова С.В..  
Приказ от 31.08.2022 года № 159

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2022 – 2023 учебный год**

Разработал:  
Шевченко А.С.,  
инструктор по физической культуре

г. Новочеркасск  
2022 год

## **Структура Рабочей программы инструктора по физической культуре**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
I.	<b>Целевой раздел Рабочей программы инструктора по физической культуре</b>	
1.1.	<b>Пояснительная записка.</b>	
1.1.1.	<i>Цели и задачи реализации Рабочей программы</i>	
1.1.2.	<i>Принципы и подходы к формированию Рабочей программы</i>	
1.1.3.	<i>Возрастные особенности детей с 2 до 7 лет</i>	
1.1.4.	<i>Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения</i>	
1.2.	<b>Планируемые результаты освоения программы.</b>	
1.2.1.	<i>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования</i>	
1.2.2.	<i>Планируемые результаты усвоения программы на каждом возрастном этапе</i>	
1.2.3.	<i>Система мониторинга физического развития детей и усвоения программы</i>	
II.	<b>Содержательный раздел Рабочей программы инструктора по физической культуре</b>	
2.1.	<b>Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы физического развития детей.</b>	
2.1.1.	<i>Физическое развитие детей в группах общеразвивающей направленности</i>	
2.1.2.	<i>Физическое развитие детей в группах компенсирующей направленности с ТНР</i>	
2.1.3.	<i>Физическое развитие детей в группах компенсирующей направленности с ЗПР</i>	
2.2.	<b>Образовательная деятельность по профессиональной коррекции речевых нарушений.</b>	
2.2.1.	<i>Коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи</i>	
2.2.2.	<i>Коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющими задержку психического развития</i>	
2.2.3.	<i>Взаимодействие педагогов</i>	
2.3.	<b>Обеспечение психологово-педагогической поддержки семьи воспитанников</b>	
2.4.	<b>Описание вариативной части Рабочей программы</b>	

2.4.1.	<i>Реализация задач регионального компонента</i>	
2.4.2.	<i>Реализация комплексно- целевой программы «Здоровье на всю жизнь»</i>	
2.4.3.	<i>Реализация дополнительной образовательной программы «Акробатика для дошкольят».</i>	
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел Рабочей программы инструктора по физической культуре</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение реализации Рабочей программы</b>	
3.1.1.	<i>Организация развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала и спортивных центров в группах</i>	
3.1.2.	<i>Обеспечение учебно-методическими комплектами и средствами обучения и воспитания</i>	
<b>3.2.</b>	<b>Планирование образовательной деятельности по реализации Рабочей программы</b>	
3.2.1.	<i>Особенности традиционных событий праздников и мероприятий.</i>	
3.2.2.	<i>Объем образовательной нагрузки для реализации Рабочей программы.</i>	
	<b>Список используемой литературы.</b>	
	<b>Список приложений</b>	

# **I Целевой раздел Рабочей программы инструктора по физической культуре**

## **Общие сведения о ДОУ:**

1. Полное наименование учреждения: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65.
2. Официальное сокращенное наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 65.
3. Тип: дошкольное образовательное учреждение.
4. Вид: детский сад.
5. Почтовый адрес: 346431, г. Новочеркасск, ул. Степная 101.
6. Рабочий телефон: 8 (8635) 29-11-05
7. Адрес электронной почты: mdou-dc65@mail.ru

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями и в т.ч. сердечно-сосудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, с раннего возраста формирования у детей здорового образа жизни.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, направленной на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующей 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 (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, владение подвижными играми с правилами; • становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, владение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой, является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для владения им конкретных движений с другой стороны.

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом. Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер. На первый план выступает несформированность динамических характеристик двигательной активности, выражющееся в трудностях переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др.

Нарушение речи – достаточно распространенное явление среди детей дошкольного возраста, в частности ФФНР и ОНР. К наиболее сложным органическим нарушениям относятся дизартрия, алалия, ринолалия, к менее сложным – функциональные (дислалия). По разным причинам не все воспитанники могут получить помочь в специализированных учреждениях для детей с нарушениями речи, поэтому во многих дошкольных учреждениях организованы логопедические пункты, что дает возможность охватить большую часть дошкольников с речевой патологией. Ведущим дефектом при ФФНР является несформированность процессов восприятия звуков речи. На недостаточную дифференцированность фонематического восприятия указывают затруднения детей при практическом осознании основных элементов языка и речи. Нередко нарушаются просодические компоненты речи: темп, тембр, мелодика. Для всех детей с ОНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышенена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие ОНР, ФФНР приводит к стойким нарушениям деятельности, общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения. Все это позволяет делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиций целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития. Важнейший принцип организации занятий физической культуры дошкольников с ОНР, ФФНР заключается в: реализации у детей потребности двигательной активности и учете индивидуальности каждого ребенка, а также характера отклонения в развитии в обеспечении физического и психологического благополучья.

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу данной образовательной программы составляют следующие нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Устав МБДОУ детского сада № 65;

Настоящая рабочая программа разработана на основе УМК к программе «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева) и УМК к «Примерной программе физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет» (Ю.А. Кириллова). Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

В ДОУ 5 групп (148 воспитанников):

- 3 группы - общеразвивающей направленности;
- 1 группа раннего младшего возраста;
- 1 группа – компенсирующей направленности для детей с ТНР.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладению подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

#### *1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы*

**Цель рабочей программы:** Создание системы работы инструктора по физической культуре, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма.

Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формирование полезных привычек)

Расширять спектр овладения детьми двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;

Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения. Обновить формы и методы работы с детьми, направленные формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей в т.ч. специалистов в коррекционной работе с детьми логопатами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

### *1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы*

При разработке Рабочей программы использовались следующие принципы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой коррекционно-оздоровительной помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.
6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

### *1.1.3. Возрастные особенности детей с 2 до 7 лет*

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

#### **2-3 года**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **3-4 года**

*Анатомо-физиологические особенности.* Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96\pm4,3$  см, вес  $12,5\pm1$  кг, окружность груд-ной клетки  $51,7\pm1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушаются осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

*Дыхательные пути.* Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (горло, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система.* Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

*Центральная нервная система.* В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные корректизы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

#### **4-5 лет**

*Анатомо-физиологические особенности.* Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

*Органы дыхания.* Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

*Сердечно-сосудистая система.* Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному бруму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

## **5-6 лет**

*Анатомо-физиологические особенности.* Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

*Развитие опорно-двигательной системы.* Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

*Органы дыхания.* Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л/с' воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

*Сердечно-сосудистая система.* К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

## **6-7 лет**

*Анатомо-физиологические особенности.* Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

*Развитие опорно-двигательной системы.* У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

*Органы дыхания.* К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

*Сердечно – сосудистая система.* Средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

### *1.1.4. Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения*

**У детей с ТНР** наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.
- Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

- Общая моторная неловкость.
- Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной.
- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышенна двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.
- Трудно выполнять такие движения, как перекатывание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.
- Присутствуют отставания в развитие мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.

В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. Отличительными чертами работы с детьми с ТНР являются: большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ упражнений и неоднократное детальное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и др.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, замедленная реакция на звуковые сигналы и другое.

Задержка психического развития (далее ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, физической и психологической деятельности.

Дети с ЗПР - многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. У некоторых детей соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания становится причиной отставания в нервно-психическом развитии. Есть ещё одна категория дошкольников, у которых причиной ЗПР могут стать неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации.

Типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех категорий детей с ЗПР:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- ослабленный мышечный "корсет", снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма и согласованности движений, устойчивости к вестибулярным раздражениям.

У дошкольников с ЗПР имеется снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда. Дыхание у них поверхностное, неритмичное, небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных упражнений, направленных на обучение дыханию, дети не могут научиться правильно дышать. Задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках, из-за чего дети долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. Наблюдается слабость регуляции произвольных движений (особенно страдает тонкая моторика), ярко выраженная недостаточность статической координации, затруднение принятия определенной позы, и её удержания (недерживают более 1-2 сек.). Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п., наблюдается общая напряженность мышц.

В НОД по физическому развитию у дошкольников с ЗПР 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.

### **Характеристика особенностей развития детей с ослабленным здоровьем**

В нашем ДОУ под определением дети с ослабленным здоровьем подразумеваются часто-болеющие дети. Это категория детей, подверженных высокому уровню заболеваемости острыми респираторными заболеваниями вследствие преходящих, корrigируемых нарушений в защитных системах организма. В группу часто болеющих включены дети, переносящие более 4-6 эпизодов ОРЗ в год, которые могут протекать в различных клинических формах. В среднем большая часть детей переносит 3-5 эпизодов ОРЗ в год; при этом наибольшая заболеваемость отмечается среди детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста. В первые три года жизни дети болеют ОРЗ в 2-2,5 чаще, чем дети старше 10 лет. Критериями отнесения детей к категории часто болеющих служат: частота и тяжесть ОРЗ, наличие осложнений, продолжительность интервалов между эпизодами заболеваемости, необходимость в использовании антибиотиков для лечения и др. Главным среди этих показателей является количество повторных эпизодов ОРЗ с учетом возраста ребенка (А.А.Баранов, В.Ю. Альбицкий, 1986 г.). К категории часто болеющих могут быть отнесены дети:

- первого года жизни, перенесшие 4 и более случаев ОРЗ в год;
- от 1-го до 3-х лет, перенесшие 6 и более случаев ОРЗ в год;
- от 4-х до 5-ти лет, перенесшие 5 и более случаев ОРЗ в год;
- старше 5 лет, перенесшие 4 и более случаев ОРЗ в год.

Понятие «часто болеющие дети» не является диагнозом и самостоятельной нозологической формой: за ним могут скрываться различные заболевания респираторной системы (ринит, синусит, ларинготрахеит, бронхит и др.). Считается, что основной причиной частых повторных респираторных заболеваний у детей выступают неспецифические нарушения иммунологической реактивности, затрагивающие все звенья иммунитета. Хотя в иммунной системе часто болеющих детей и отсутствуют грубые первичные дефекты, однако имеется крайнее напряжение иммунного реагирования и истощение резервов противоинфекционных защитных механизмов. В анамнезе часто болеющих детей нередко прослеживается патология перинatalного и неонatalного периодов: внутриутробные инфекции, асфиксия, гипоксически-ишемическая энцефалопатия недоношенность и др. У грудных детей может отмечаться гипотрофия, рахит, анемия, гиповитаминоз, дисбактериоз; в раннем возрасте присоединяются гельминтозы и хронические инфекции носоглотки-аденоиды, риниты, гаймориты, отиты, фарингиты и пр.

Срыву и без того несовершенных адаптационных механизмов может способствовать ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание, экологическое неблагополучие, плохой уход за ребенком, пассивное курение, нерациональное применение лекарственных средств (жаропонижающих, антибиотиков и др.), аллергическая отягощенность. Часто болеющие дети нередко имеют лимфатико-гипопластическую аномалию конституции (диатез). Иногда, казалось бы, нормально развивающийся ребенок переходит в категорию часто болеющих детей после того, как начинает посещать дошкольные образовательные учреждения, что объясняется высоким уровнем контактов с источниками инфекции.

Возбудителями повторных инфекций у часто болеющих детей в большинстве случаев выступают вирусы (гриппа и парагриппа, респираторно-синцитиальные, аденоны), атипичные микроорганизмы (возбудители хламидиоза), бактерии (гемофильная палочка, стафилококки, стрептококки, маркеселлы, пневмококки и др.)

К сожалению, полностью предотвратить заболеваемость детей ОРЗ невозможно, однако в силах взрослых снизить частоту и тяжесть протекания заболеваний. В отношении часто болеющих детей не следует пренебрегать иммунопрофилактикой и неспецифической профилактикой ОРЗ, своевременным лечением сопутствующих инфекций.

Число повторных эпизодов ОРЗ в год у часто болеющих детей зависит не только от правильности лечения, но, в большей степени, от образа жизни в периоды клинического благополучия. Планирование и соблюдение реабилитационно-восстановительных мероприятий способствует продлению срока ремиссии, снижению частоты и тяжести эпизодов ОРЗ.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы.**

### *1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования*

Целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей на этапе завершения уровня дошкольного образования. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательно-образовательной и коррекционно-развивающей работы взрослых.

#### В группах общеразвивающей направленности:

- Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах двигательной сферы, в играх, общении, способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- Ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной деятельности в т.ч. музыкально-ритмических, способен к фантазии, воображению, творчеству (творческие способности ребёнка также проявляются в физических упражнениях, придумывании движений, танцах и т. п.); ребенок понимает красоту в движениях, поведении; способен к эстетическим переживаниям;
- Ребёнок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;
- Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания в движении, пересказать содержание игр, умеет назвать объяснить и показать физические упражнения;
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать и т. п.;
- Ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело;
- Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; знает и понимает что составляет основу здорового образа жизни, умеет рассказать о своих правилах, понимает, что вредно и полезно для здоровья;

- Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно – следственными связями (как? почему? зачем?), овладевает русским народным творчеством, региональными особенностями (народные игры, обычаи); активно используют в самостоятельной деятельности;
- Проявляет интерес к спортивным достижениям различного уровня, истории спорта своего региона, России, гордится их успехами, знает имена чемпионов и стремится им подражать.
- У ребёнка складываются предпосылки формирования здорового образа жизни; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах деятельности.

Для детей с ТНР:

- ребенок хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, проявляет инициативу в общении, умеет задавать вопросы, делать умозаключения, знает и умеет пересказывать сказки, рассказывать стихи, составлять рассказы по серии сюжетных картинок или по сюжетной картинке, творческие рассказы; у него сформированы элементарные навыки звуко-слогового анализа слов, анализа предложений, что обеспечивает формирование предпосылок грамотности;
- ребенок любознателен, склонен наблюдать, экспериментировать; он обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире,
- ребенок способен к принятию собственных решений с опорой на знания и умения в различных видах деятельности,
- ребенок инициативен, самостоятелен в различных видах деятельности, способен выбрать себе занятия и партнеров по совместной деятельности,
- ребенок активен, успешно взаимодействует со сверстниками и взрослыми; у ребенка сформировалось положительное отношение к самому себе, окружающим, к различным видам деятельности;
- ребенок способен адекватно проявлять свои чувства, умеет радоваться успехам и сопереживать неудачам других, способен договариваться, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает чувством собственного достоинства, чувством веры в себя;
  - ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в разных видах деятельности;
- ребенок умеет подчиняться правилам и социальным нормам, способен к волевым усилиям, знаком с принятыми нормами и правилами поведения и готов соответствовать им;
- у ребенка развиты крупная и мелкая моторика, он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения, умеет управлять ими.

Для детей с ЗПР:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительномоторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям. Необходимыми условиями реализации АООП являются: соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами, между детским садом и начальной школой, а также единство требований к воспитанию ребенка в дошкольном образовательном учреждении и в условиях семьи.

### *1.2.2. Планируемые результаты усвоения программы на каждом возрастном этапе*

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

#### **2-3 года**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **3-4 года**

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;
- потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);
- сохранение правильной осанки в различных положениях;
- потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности;
- культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости.

Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости. Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр;
- катание на санках, трёхколесном велосипеде, ходьба на лыжах;
- умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

## **4-5 лет**

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей;
- самостоятельная активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- двигательные умения и навыки; умения их самостоятельного применения и использования детьми;
- умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
- различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдали, ловли, техника выполнения движений;
- формирование правильной осанки;
- опыт подвижных игр у детей; детская самостоятельность в них, инициативность.

Развитие физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- кругозор детей в области спортивных игр; представления об их разнообразии и пользе;
- катание на двухколёсном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умение сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- стремление действовать по правилам, соблюдать их.

## **5-6 лет**

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- уровень осознанного выполнения движений детьми; потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой;
- стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- совершенствование основных движений дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- формирование правильной осанки;
- потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений.

Развитие физических качеств:

- совершенствование физические качества во всех видах двигательной активности. Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям;
- интерес детей к различным видам спорта; обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;

- умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- спортивные игры (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола);
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- сотрудничество, кооперация в совместной двигательной деятельности, умение помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- творчество в двигательной деятельности.

### **6-7 лет**

Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании:

- потребность в ежедневной двигательной активности;
- потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- культура движений, техника их выполнения;
- качество навыков и качество движений;
- совершенствование основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;
- техника выполнения основных движений, спортивных упражнений;
- самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помочь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество.

Развитие физических качеств:

- самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах;
- обучение играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержка, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное; социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности.

#### *1.2.3. Система мониторинга физического развития детей и усвоения программы*

**Планируемые результаты освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» группах общеразвивающей и оздоровительной направленности**

#### **2-3 года**

- Сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Действовать сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления движения с опорой на зрительные ориентиры.
- Менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

- Владеть навыками ходьбы по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по доске, гимнастической скамейке.
- Владеть навыками бега между двумя линиями.
- Владеть навыками метания в горизонтальную цель двумя руками.
- Выполнять прыжки на двух ногах через шнур, вверх с касанием предмета находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

### 3 – 4 года

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### 4 - 5 лет

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансире, бега по мягким бумагам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.
- Владеют навыками лазанья по гимнастической стенке.
- Владеют навыками прыжков с высоты (20-25 см), в длину с места (не менее 70 см).
- Владеют навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Владеют навыками метания предметов на дальность (3,5 – 6, 5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5-2 м).
- Выполняют прыжки с короткой скакалкой.

### 5 – 6 лет

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Перестраиваться в колонну по троє, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Вести мяч, отбивать от пола.

### 6 – 7 лет

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Соблюдают заданный темп в ходьбе и беге.
- Владеют навыками непрерывного бега в течение 2-3 минут.
- Владеют навыками ведения мяча в разных направлениях.
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

### ***Уровни овладения ребенком необходимыми умениями и навыками по ОО «Физическое развитие»***

#### **4 года**

**Низкий**- движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помочь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

**Средний**- движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованы и напряжены, наблюдается перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий** - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

#### **5 лет**

**Низкий**- ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои действия с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний**- ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, обще развивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий**- ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

#### **6 лет**

**Низкий**- ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний**– ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий**- ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий. Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.

**Планируемые результаты освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» группах компенсирующей направленности для детей с ТНР**

#### **4-5 лет**

- Ловит мяч с расстояния, метает мяч разными способами правой и левой рукой, отбивает об пол;
- Строится в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;
- Скользит по ледяным дорожкам;
- Ориентируется в пространстве, находит правую и левую руку.

#### **5-6 лет**

- Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне;
- Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч;
- Катается на самокате, участвует в спортивных играх.

#### **6-7 лет**

- Умеет прыгать в длину с места, с разбега, через скакалку;
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении;
- Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч;
- Выполняет ОРУ четко и ритмично, катается на самокате, участвует в спортивных играх.
- Следит за правильной осанкой.

#### ***Уровни овладения ребенком необходимыми умениями и навыками по ОО «Физическое развитие»***

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помочь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Мониторинг физического развития детей всех возрастных групп подробно описан в приложении (приложение 1)

## **II Содержательный раздел Рабочей программы инструктора по физической культуре**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре**

Рабочая программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей, как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Формы работы: утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, физминутки, физпаузы, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры и упражнения в повседневной жизни, акробатический кружок «Акробатика для дошкольята», физкультурные досуги, спортивные праздники.

Содержание работы по физическому развитию детей реализуется по УМК к программе «От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд.(инновационное), дополненное и переработанное.

– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 328 с.:

<i><b>Возрастная группа</b></i>	<i><b>Физическая развитие</b></i>
Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Страница 143
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Страница 184
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Страница 217
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Страница 254
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	Страница 294

### **2.1.1. Физическое развитие детей в группах общеразвивающей направленности**

#### **Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социализация, Коммуникация);
- потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.) (Познание);
- сохранение правильной осанки в различных положениях (Социализация);
- потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Музыка, Социализация, Познание);
- культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Труд, Социализация).

Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Безопасность, Познание, Социализация, Музыка).

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Коммуникация, Социализация);
- катание на санках, трёхколесном велосипеде (Безопасность, Коммуникация, Социализация);
- умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социализация, Безопасность);
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социализация, Коммуникация).

#### **Формы организации детей в образовательной области «Физическое развитие»**

Задачи физического развития детей в нашем детском саду реализуются через проведение следующих форм работы с детьми:

- физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе,
- спортивные праздники, развлечения, досуги,
- ближние и дальние походы,
- игровая деятельность (спортивные, подвижные, народные, эстафеты и т.д.)
- зимние и летние малые олимпийские игры,
- прогулки в утренний и вечерний отрезок времени,
- гимнастики: утренняя, дыхательная, зрительная, пальчиковая, пробуждения и т.д.,
- спортивные, народные, хороводные игры, игры разной подвижности,
- здоровьесберегающие технологии,
- курс профилактических мероприятий,
- летняя оздоровительная кампания,

- полноценное сбалансированное питание,
- рациональное чередование бодрствования и сна,
- соблюдение санитарно-гигиенического режима (кварцевание, проветривание, влажная уборка и т.д.),
- медицинские мероприятия (плановые осмотры детей, антропометрия, прививки, мониторинг здоровья и т.д.). Модель двигательного режима включает в себя предложенные формы работы в соответствии с возрастными особенностями детей, их уровнем физического развития, состоянием здоровья, с учетом времени года и рекомендациями врачей.

Основными методами физического развития дошкольника являются:

наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **Структура занятий**

1. Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:

- выполнение упражнений в парах
- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев
- эстафеты между возрастными группами.

- соревновательная деятельность между группами, командами.
- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях.

Формирование чувств патриотизма при просмотре Российских спортивных достижений и участии в детских спортивных играх и олимпиадах высокой активности.

**3. Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### **2.1.2 Физическое развитие детей в группах компенсирующей направленности с ТНР**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты 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 и др.).

В процессе физического воспитания детей решаются следующие задачи:

- закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательные формы работы: игры – соревнования и эстафеты.

Основные компоненты: физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры), овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

В области физического развития ребенка с ТНР, с учётом его психофизических особенностей, в условиях информационной социализации основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Реализуется содержание работы «Физическое развитие» по УМК к программе Нищевой Н. В. «Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет». – 3 – е изд., перераб. и доп. в соответствии с ФГОС ДО. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.

<i>группа</i>	<i>направление</i>	<i>страницы</i>
Средняя группа компенсирующей направленности	физическая культура Овладение нормами и правилами здорового образа жизни	116
Старшая группа компенсирующей направленности		172
Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности		213

Задачи физического развития для детей ТНР реализуются через проведение следующих форм работы:

- физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе,
- спортивные праздники, развлечения, досуги, ближние походы,
- игровая деятельность (спортивные, подвижные, народные, эстафеты и т.д.)
- зимние и летние малые олимпийские игры,
- прогулки в утренний и вечерний отрезок времени,
- гимнастики: утренняя, дыхательная, зрительная, пальчиковая, пробуждения и т.д.,
- спортивные, народные, хороводные игры, игры разной подвижности,
- здоровьесберегающие технологии,
- курс профилактических мероприятий,
- летняя оздоровительная кампания,
- полноценное сбалансированное питание,
- рациональное чередование бодрствования и сна,
- соблюдение санитарно-гигиенического режима (кварцевание, проветривание, влажная уборка и т.д.),
- медицинские мероприятия (плановые осмотры детей, антропометрия, прививки, мониторинг здоровья и т.д.).

Основными методами физического развития дошкольника являются:

Практические:

- Повторение упражнений;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Наглядные:

- Показ физических упражнений;
- Использование наглядных пособий (рисунков, фото, фильмы и др.);
- Имитации;
- Зрительные ориентиры.

Словесные:

- Название упражнений;
- Описание, объяснение, указания, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др.

### **Структура занятий**

1. Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:

- выполнение упражнений в парах
- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев
- эстафеты между возрастными группами.
- соревновательная деятельность между группами, командами.
  - показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств.

Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях.

Формирование чувств патриотизма при просмотре Российских спортивных достижений и участии в детских спортивных играх и олимпиадах кой активности.

3. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### **2.1.3. Физическое развитие детей в группах компенсирующей направленности с ЗПР**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с

правилами; становление 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 и др.).

Основные компоненты: двигательная активность, виды спорта, подвижные игры, здоровый образ жизни.

Условно реализуются в двух разделах:

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

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

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

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

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

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

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».

Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

#### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

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

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

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики физических упражнений.

#### ***Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)***

- 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).
- 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.
- 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

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

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

- 1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.
- 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (владение основными движениями).* Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстрым), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову,

сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочеков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

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

### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

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

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, врача 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 в даль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным

правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

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

освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать

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

#### ***Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)***

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

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (владение основными движениями).* Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на

носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко

приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещающая ноги вправо – влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, побегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и коня при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение

тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

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

## **2.2. Образовательная деятельность по коррекции речевых нарушений**

### **2.2.1. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ТНР**

Детям с нарушением речи присущее некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Так как детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях, и им необходима постоянная смена деятельности, в нашем ДОУ проводятся интегрированные занятия, на которых решаются и коррекционные и образовательно-воспитательные задачи, и задачи по расширению двигательной активности детей.

Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения; дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры. Занятия проводятся 1 раз в месяц, как итоговое. Интегрированные занятия приносят несомненную пользу: у детей расширяется объем двигательных умений и навыков, улучшается координация движений, ориентировка в пространстве, внимание становится более концентрированным, что подтверждают результаты диагностики. Кроме того, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует эмоциональный отклик у детей.

#### **Основные методы развития и коррекции:**

- Игры и упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств;
- Игры и упражнения, направленные на развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением;
- Игры и упражнения, направленные на развитие общей моторики;
- Игры и упражнения, направленные на закрепление лексико-грамматических категорий;
- Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук.

#### **Коррекционные задачи при перспективном планировании интегрированных физкультурно-речевых занятий:**

- Развитие речевого и физиологического дыхания;
- Развитие тонких движений пальцев рук;
- Развитие у детей внимания и памяти;
- Пополнение, уточнение и активизация словарного запаса детей;
- Систематический контроль за грамматической правильностью речи;
- Развитие и совершенствование словесно-логического мышления ребенка как одной из функций речи.

#### **2.2.2. Коррекционно – развивающая работа с детьми с ЗПР**

**Целью коррекционной работы с детьми с ЗПР** является создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сфер, позитивных качеств личности ребенка. Коррекционно-педагогическое воздействие должно быть направлено на преодоление и предупреждение нарушений развития, на формирование знаний и умений, необходимых для успешной подготовки ребенка к обучению в школе.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе для детей с ЗПР имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и имеет свою специфику.

Кроме традиционных задач по физическому развитию, в рамках НОД следует реализовывать и специальные коррекционно-развивающие задачи: развитие моторной памяти, формирование способности к восприятию и передаче движений (серии движений), совершенствование ориентировки в пространстве и т.д. Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ЗПР имеет индивидуальный подход. В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития может быть различным.

Предлагаются упражнения, требующие выполнения движений по условному сигналу (знаку или слову).

В структуру НОД по физическому развитию включаются специальные упражнения.

Для предупреждения переутомления и перевозбуждения во время физических нагрузок используют упражнения на релаксацию, которые являются частью общей коррекционной работы. Они снимают характерное для детей с ЗПР чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение и воздействуют успокаивающе, а это, в свою очередь, является главным условием для формирования правильных телодвижений и естественной речи.

Дыхательные упражнениячат детей восстанавливать ритм дыхания после двигательных упражнений, формируют правильное речевое дыхание (дышать носом естественно и без задержки, выдох должен быть плавным и длительным). Использование игровых упражнений и подвижных игр способствуют развитию основных движений и физическому развитию целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Подвижные игры с правилами способствуют развитию внимания, восприятия, памяти, мышления, речи, совершенствуются произвольность движений и поведения, развиваются личностных качеств детей.

На первых годах обучения детей с ЗПР, а также при разучивании новых движений используют не только показ движения, но с некоторыми детьми требуется совместно его выполнить, при этом выполняемые действия обязательно сопровождаются словесным объяснением. На следующем этапе обучения предварительно демонстрируют детям каждое называемое действие. Словесную инструкцию используют лишь тогда, когда дети уже владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить. При выполнении основных движений: лазании по гимнастической стенке, ходьбе по скамейке и др. обязательно используют приемы страховки детей.

Педагог при организации НОД по физическому развитию должен придерживаться определенных правил взаимодействия с детьми:

- не замечать, если ребенок поначалу что-то делает неправильно, обращая внимание на то, что у него получается; радоваться с ним каждому успеху рассказывать при ребенке о его достижениях другим. Обязательно следует использовать методы поощрения. Таким образом, создается атмосфера доверия и сотрудничества, что является основой для достижения положительного результата в коррекционно-развивающей деятельности;
- вести дополнительную индивидуальную работу с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате и в тренажерном зале). В основе работы по физическому развитию детей с ЗПР лежит постоянное взаимодействие педагогов группы, инструктора по физической культуре, как на занятии, так и вне его.

Таким образом, можно выделить следующие особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе для детей с ЗПР:

- индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию; · НОД строить по четко распланированному, стереотипному распорядку;
- эмоционально насыщать работу, используя игровые приемы и игры;
- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения игр-занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- дозировать выполнение упражнений, использовать упражнения на релаксацию;
- во избежание травматизма, страховать движения детей;
- оказывать помощь дошкольникам в случаях затруднения;

- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение.

В результате физической подготовки ребенок с ЗПР становится сильнее, выносливее, приобретает волевые качества. Он быстрее овладевает двигательными навыками, необходимыми в различных видах деятельности, тем самым повышается его работоспособность.

#### ***Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ:***

- знакомить детей 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);
- систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйствственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;
- проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей 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);
- учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);
- внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);
- контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйствственно-бытовые поручения и пр.);
- осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;
- включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;
- объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);
- учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;

- развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;
  - проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
  - побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;
- привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.

#### *Коррекционная направленность в работе по физической культуре:*

- создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);
- использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;
- учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;
- развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);
- способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;
- совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;
- учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;
- учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;

- включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;
- совершенствовать общую моторику, используя корректирующие упражнения для разных мышечных групп;
- стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);
- формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
- стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и тунNELьные конструкции;
- развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения), предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют).

#### ***Коррекция недостатков и развитие ручной моторики:***

- дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;
- развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагога; 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; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;
- 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 практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;
- развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;
- развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;
- формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;
- развивать захват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;
- развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.;
- учить детей выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;
- учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР подразумевает создание прежде всего условий: для сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития, формирование у них полноценных двигательных навыков и

физических качеств, применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей, обеспечение медицинского контроля и профилактику заболеваемости.

Содержание работы включается во все разделы данной образовательной области, при этом дополнительно реализуются следующие **задачи**: *коррекция недостатков и развитие ручной моторики*: нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук, развитие техники тонких движений; *коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики*; *коррекция недостатков и развитие психомоторных функций*: пространственной организации движений, моторной памяти, слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений, произвольной регуляции движений.

### **2.2.3. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателя, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

#### *1. Взаимодействие с администрацией ДОУ.*

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по ВМР обеспечивают организацию образовательного процесса в МБДОУ, обеспечивают организацию специалистов, обеспечивают повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

#### *2. Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются экраны здоровья, физического и двигательного развития детей.

#### *3. Взаимодействие с воспитателями*

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей и составляют перспективное планирование, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

#### *4. Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помочь музыкальному руководителю, который подбирает соответствующую музыку. Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

#### *5. Взаимодействие с педагогом-психологом*

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

6. *Взаимодействие с младшим воспитателем* – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

### **2.3 Обеспечение психологического-педагогической поддержки семьи воспитанников**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада. Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в воспитательно-образовательный и коррекционно-развивающий процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку, необходимо активизировать роль родителей в воспитании и обучении ребенка, выработать единое и адекватное понимание проблем ребенка. Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы по работе с семьями воспитанников решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.
4. Выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка.
5. Внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО.
6. Создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Семье принадлежат значительные возможности в решении определённых вопросов: воспитания детей, включение их в социальные и трудовые сферы, становление детей как активных членов общества. Но многочисленные исследования (Г.Л. Аксарина, Н.Ю. Иванова, В.Н. Касаткин, Н.Л. Коваленко, А.Г. Румянцев и др.) свидетельствуют о том, что появление в семье ребёнка с ОВЗ нарушает сложившуюся жизнедеятельность семьи: меняется психологический климат семьи. И как следствие, в таких семьях возникают проблемы. Залогом

успешной работы с родителями в процессе психолого-педагогического сопровождения является не только четкое представление ее направлений и результата, но и распределение функций между педагогами, работающими с ребенком и его семьей.

*Основные направления и формы работы с семьей* подробно прописаны в перспективном плане воспитателей (приложение 2), реализуются в нашем детском саду в трех блоках: информационно-аналитический блок, блок педагогического просвещения родителей, блок совместной деятельности.

Информационно-аналитический блок предназначен для изучения семьи и последующего планирования форм работы с разными категориями семей. Для этого организуем социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования, составление паспорта семьи, проведение установочных групповых собраний, разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон.

Блок педагогического просвещения родителей направлен на повышение уровня педагогической грамотности родителей, их компетенции по отдельным вопросам и направлениям воспитания ребенка. Такое информирование происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях, конференциях), либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, органов управления образованием), а также переписки (в том числе электронной). На страницах нашего сайта <http://talantoshka.ru> размещена подробная информация о нашем учреждении: истории его создания, месте расположения, режиме функционирования, о наших учредителях и администрации. В специальном разделе «Сведения об образовательной организации» можно найти информацию о наших документах, количестве групп, о реализуемых программах, о внедрении ФГОС ДО, о кадровом составе и материально-технической оснащенности, а также о многом другом. В разделе «Родителям» даются рекомендации по всем направлениям развития и воспитания детей. Также на страницах сайта можно узнать, о нашем участии в конкурсах различных уровней и трансляции опыта в разных формах, наши новости, оставить свой отзыв, пожелание или задать вопрос.

В социальной сети «Одноклассники» зарегистрирована страница детского сада, на которой оперативно размещаются фотографии со всех проведенных мероприятий, а также реклама предстоящих конкурсов, акций, семинаров, конференций и т.д.

Блок совместной деятельности представлен организацией совместных с родителями досуговых мероприятий, спортивных соревнований, проектной деятельностью.

## **2.4. Описание вариативной части Рабочей программы инструктора по физической культуре**

### **2.4.1. Реализация задач регионального компонента**

Учитывая специфику национальных, социокультурных условий региона, осуществление образовательной деятельности строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования, как важнейшего фактора развития территории.

С целью приобщения детей к культурно – историческим традициям Донского края используется, методическое пособие А.В. Черной «Традиционные игры Дона: этнопсихологический феномен». Для реализации данного направления был разработан перспективный план «Традиционные игры Дона». Знакомство с укладом жизни казаков на Дону проводится на физкультурных занятиях «По Дону на лодках», «Путешествие в казачью станицу», «Соревнование пластунов». На основе одноименных литературных произведений используются комплексы гимнастик пробуждения: «Глупец и жеребец», «Казак и лиса», «Коза и девочка».

На занятиях, прогулке, во время динамических пауз проводятся с детьми подвижные игры донских казачат. В работе используются игры, отражающие: социальный этикет «Золотые ворота», «Ручеек», «Коридор», взаимоотношения с природой «День и ночь», «Солнце и луна», а также тренинговые игры на развитие : метания «выбивной», «12 палочек», «От мяча», ориентировки в пространстве «Жмурки», «Щука и

рыбки», «Слепой петух», ловкости и силы «Пустое место», «Кто дальше». Популярны игры, направленные на развитие смекалки и хитрости: «Камень, ножницы, бумага», «Фантики», «Платочек», «Мережа и садки» и т.д.

Традиционно в детском саду совместно с родителями, проводятся спортивные развлечения и досуги: «Осенины на Дону», «Хуторские забавы», «В гостях у народного календаря».

При проведении коррекционно – оздоровительной работы включаются упражнения для профилактики плоскостопия «Ловит казак рыбку» (сбор палочек, или косичек пальцами ног), «Переправа» (ходьба по рефлекторным дорожкам) и т.д., для профилактики нарушения осанки выполняется упражнение «Наноси водицы», «Оседлай коня», «Удалой казак», «Рыбка» (ползание по скамье подтягиваясь двумя руками). Эти упражнения можно использовать и в качестве коррекционно-оздоровительных минуток. Собрана картотека казачьих игр.

#### *2.4.2. Реализация комплексно- целевой программой «Здоровье на всю жизнь».*

В нашем учреждении разработана и реализуется комплексно-целевая программа «Здоровье на всю жизнь», направленная на формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны жизни и здоровья всех участников образовательного процесса, создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанников в условиях детского сада, обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантит их законных прав на безопасные условия воспитательно-образовательного процесса. КЦП реализуется ежедневно во всех видах детской деятельности. Программа разработана на основе программы «От рождения до школы» 162-163. (От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой - 5-е изд.(инновационное), исп. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - 336 с.)

А также программа «Летний отдых и оздоровление дошкольников: первые шаги к инклюзии» /Н.Г. Машнеева, Н.И. Колчина, Г.Н. Журавлева, С.П. Симаива. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2017.

**Цель:** Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития детей дошкольного возраста с разными индивидуальными возможностями и образовательными потребностями.

**Задачи:**

- Оптимизация образовательного процесса за счет усиления его здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности.
- Укрепление здоровья детей на основе комплексного использования средств физкультурно-оздоровительной работы и внедрение современных здоровьесберегающих технологий.
- Формирование готовности педагогов к реализации здоровьесберегающего подхода.
- Организация системы работы с родителями по здоровьесбережению.
- Создание оптимальной здоровьесберегающей образовательно-методической среды в инфраструктуре здоровьесберегающего пространства.

Работа по данным направлениям включает:

- медицинское сопровождение,
- организацию здоровьесбережений образовательной деятельности,
- организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми (Приложение 7)

#### *2.4.3. Реализация дополнительной образовательной программы «Акробатика для дошколят».*

Программа реализуется в форме спортивно-танцевального кружка «Акробатика для дошколят» с детьми старшей и подготовительной к школе группе.

**Актуальность программы** в том, что занятия в кружке позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений; самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

**Цель:** углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики и спортивного танца.

**Задачи программы.**

• *оздоровительные:*

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление мышц дыхательной системы,

• *образовательная:*

- обучение акробатическим упражнениям,
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

• *развивающие:*

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие умения детей владеть своим телом;

• *воспитательные:*

- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом, радоваться своим достижениям;
- воспитание чувства коллективизма и ответственности;

• *психологические:*

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

**Планируемые результаты освоения программы детьми старшего дошкольного возраста.**

- Овладение детьми танцевально-акробатическими упражнениями

- Соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой.
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
- Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- Повышение уровня физической подготовки детей.
- Снижение уровня заболеваемости.

### **III. Организационный раздел Рабочей программы**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Рабочей программы**

Особое внимание в контексте настоящей программы имеет организация оздоровительной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.

Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает.

Пространство, организованное для детей в образовательном учреждении, может быть как мощным стимулом их развития, так и преградой, мешающей проявить индивидуальные творческие способности. Для реализации Рабочей программы в ДОУ имеется:

- Физкультурный зал
- Коррекционные и физкультурные центры в группах
- Физкультурная площадка на территории детского сада

Физкультурный зал, в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию и коррекции двигательного развития детей и тренажерный центр для – коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

##### *3.1.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала и спортивных центров в группах*

Особое внимание в контексте настоящей программы имеет организация оздоровительной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ.

Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает.

Пространство, организованное для детей в образовательном учреждении, может быть как мощным стимулом их развития, так и преградой, мешающей проявить индивидуальные творческие способности. Организация спортивно-оздоровительной среды в физкультурном и тренажерном зале осуществляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях и учетом следующих критериев:

- достаточно разнообразное количество спортивного оборудования
- учет индивидуальных потребностей детей в движении, обусловленные состоянием их здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола
- многовариативность использования физкультурного оборудования
- эстетичность компонентов среды
- эмоциональная насыщенность
- мобильность физкультурного оборудования
- безопасность физкультурного оборудования.

Перечень оборудования для физкультурного зала представлен в Паспорте спортивного зала (*приложение*).

### *3.1.2. Обеспечение учебно-методическими комплектами и средствами обучения и воспитания*

- «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой – 5-е и зд. (инновационное), дополненное и переработанное.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 328 с.
- Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду (младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа)», М.:Мозаика-Синтез. 2016.
- Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений) с детьми 3-7 лет», М.:Мозаика-Синтез. 2016.
- Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет», М.:Мозаика-Синтез. 2016.
- Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми (младшая группа, вторая группа раннего возраста, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа)», М.:Мозаика-Синтез. 2017.
- Кириллова Ю.А. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-Пресс», 2005-224 с.
- Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет»: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 368 с., ил.
- Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 128 с.
- Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017. – 128 с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
- В.М. Нищева, Н.В. Нищева «Веселые подвижные игры для малышей». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016.
- Н.В. Нищева «Подвижные и дидактические игры на прогулке». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012.
- Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». (Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»). – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.
- Ефименко Н.Н. «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве» Методические рекомендации. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Дрофа, 2014.
- Ефименко Н.Н. «Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий 6-7 лет. ФГОС Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод.пособие. – М.: Дрофа, 2014. (ФГОС: от задачи – к результату).
- Ефименко Н.Н., Измайлова Т.Н. «Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – Таганрог, изд-во «Центр развития личности» 2007г.

### **3.2. Планирование образовательной деятельности по реализации Рабочей программы**

Планирование образовательной деятельности – это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность моей деятельности, как специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

- Соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- Обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- Преемственность и возможность анализа проведенной работы.

### *3.2.1. Особенности традиционных событий праздников и мероприятий.*

Правильная организация культурно-досуговой деятельности детей предполагает решение педагогом следующих задач.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе и детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности.

Привлекать детей к посильному участию в играх, забавах, развлечениях и праздниках.

Развивать умение следить за действиями заводных игрушек, сказочных героев, адекватно реагировать на них.

Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев.

Отмечать праздники в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

**Отдых.** Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.** Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»).

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

**Самостоятельная деятельность.** Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

**Отдых.** Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музенировать и т. д.

**Развлечения.** Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры. Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д. Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках.

Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря. **Самостоятельная деятельность.** Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

**Отдых.** Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

**Развлечения.** Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

**Праздники.** Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

**Отдых.** Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

**Развлечения.** Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

**Праздники.** Расширять представления детей о международных и государственных праздниках.

Развивать чувство сопричастности к народным торжествам.

Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.

Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

**Самостоятельная деятельность.** Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры.

Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании.

Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, **Творчество.** Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность.

*3.2.2. Объем образовательной нагрузки для реализации Рабочей программы*

Авторы УМК к программе «От рождения до школы» страницы 162-163. (От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой - 5-е изд.(инновационное), исп. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - 336 с.) предлагают проектирование воспитательно-образовательного процесса с его примерным планированием на пятидневную рабочую неделю (страница 79).

На основании годового календарного учебного графика учебный год в детском саду начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Первые две недели сентября и последние две недели мая проводится мониторинг развития детей. Также планируются зимние (первые две недели января) и летние (июнь, июль, август) каникулы. Во время зимних и летних каникул проводят занятия только эстетически - оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

- Непосредственно-образовательная деятельность осуществляется в форме фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятий.
- Объем учебной нагрузки в течение недели соответствует санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений
- Продолжительность занятий зависит от возраста детей:
  - у детей 2-3 лет - (группа раннего возраста) - не более 10 мин
  - у детей 3 – 4 лет - (младшая группа) - не более 15 мин
  - у детей 4-5 лет - (средняя) – не более 20 мин.
  - у детей 5-6 лет – (старшая компенсирующей направленности) – не более 20 мин.
  - у детей 6-7 лет - (подготовительная группа компенсирующей направленности) - не более 25 мин.

Физкультурные занятия для дошкольников проводятся три раза в неделю. Одно из трех физкультурных занятий для детей, согласно требованиям, рекомендуется круглогодично проводить на открытом воздухе. В нашем ДОУ третье занятие на воздухе проводится в виде подвижных игр для малышей и игр-эстафет для детей старших возрастных групп. Обязательным условием является наличие облегченной спортивной одежды у детей и благоприятные погодные условия.

Ежедневно во всех группах проводится утренняя гимнастика (в теплое время года – на улице). Один раз в месяц проводится физкультурное развлечение, дважды в год (январь, июнь) проводятся спортивные праздники на улице.

В теплое время года дополнительно осуществляется утренний прием детей на воздухе, во время которого организуются: совместные игры, разные виды труда, наблюдения, чтение художественной литературы, физкультурные упражнения, продуктивная деятельность по рисованию, лепке, конструированию, ручному труду.

Во время летних каникул организуется летняя оздоровительная кампания, включающая в себя удлиненное время прогулки в первой и второй половине дня, солнечные и воздушные ванны, игры с песком и водой на улице, купание детей перед дневным сном, усиленное питание овощами и фруктами, организацию спортивных, музыкальных, театрализованных развлечений, проведение экскурсий за территорию детского сада.

Педагогами всех возрастных групп на занятиях и в совместной деятельности с детьми активно используются элементы здоровьесберегающих технологий, таких как: логоритмика, игры с песком и водой, релаксация, дыхательная, зрительная и пальчиковая гимнастики, самомассаж.

Также немаловажными факторами здоровьесбережения детей является организация полноценного питания и разумное чередование бодрствования и сна. Для детей 1 младшей группы (2-3 года) дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов, для детей дошкольного возраста (3-7 лет) 2 часа.

**Физкультурные досуги** проводятся как на воздухе, так и в помещении. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг проходит в первую половину дня (9-11 часов). Длительность досуга колеблется от 20 до 50 минут в зависимости от возраста детей.

**Спортивные праздники** проводятся, начиная со средней группы, 2 - 3 раза в год, длительность физкультурного праздника 30 минут – 1 час  
**Режим двигательной активности детей**

На основании СанПиН, при контроле режима двигательной активности необходимо учитывать: рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок должна составлять 3 – 4 ч. рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, логоритмику и другие, объем двигательной активности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизических особенностей детей (п. 12.2); занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. (Приложение)

#### **Список приложений**

1. Экран физического развития воспитанников.
2. Перспективный план взаимодействия с семьей.
3. Паспорт РППС.
4. Циклограмма работы инструктора по физической культуре.
5. Учебный план.
6. План физкультурно-оздоровительных мероприятий.
7. План работы со специалистами
9. Дополнительная образовательная программа танцевально-акробатического кружка «Акробатика для дошколят»
10. Перспективные планы работы с детьми.