муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 95 «Калинка»

Принято: Педагогическим советом МБДОУ ДС № 95 Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ ДС № 95 _____ И.В. Луптакова Приказ № 111 от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

в группах компенсирующей направленности для детей с ЗПР

на 2023 - 2024 учебный год

Автор-составитель: инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Чеботарева Е.В.

Содержание

І ЦЕЛЕВОИ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	
1.4. Планируемый результаты освоения Программы	4
ІІ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми	
образовательной области «Физическое развитие»	5
2.2. Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале	9
2.3. Перспективно-тематическое планирование	11
2.4. Перспективный план взаимодействия с педагогами	26
2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями	26
ІІІ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	28
3.2. Учебный план	
3.3. Литература	29
3.4. Циклограмма	

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) для детей с ЗПР 5-7лет разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для воспитанников с задержкой психического развития МБДОУ ДС № 95.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Декларация прав ребёнка;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4.3648-20. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 1.2.3685-21. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022)
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
- Устав МБДОУ ДС № 95.
- Учебный план МБДОУ ДС № 95 на 2023-2024 учебный год.
- **1.2. Цель Программы**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями воспитанников дошкольного возраста с ЗПР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников с ЗПР, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социо- культурных ценностей, принятых в обществе правил и норм

- поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социо-культурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития воспитанников с ЗПР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья воспитанников с ЗПР;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- 1) Поддержка разнообразия детства.
- 2) Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- 3) Позитивная социализация ребенка.
- 4) Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ и воспитанников.
- 5) Содействие и сотрудничество воспитанников и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- 6) Сотрудничество МБДОУ с семьей.
- 7) Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

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

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

Целевые ориентиры реализации Программы для воспитанников с ЗПР.

Освоение воспитанниками с ЗПР основного содержания АОП ДО, реализуемой в МБДОУ, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности воспитанников предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетов возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В

связи с этим, рабочие программы педагогических работников в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 7-8 годам:

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

2. СОЛЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗЛЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

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

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

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

Задачи раздела 1 "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни":

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

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

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

Старшая группа (с 5до 6 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого

самочувствия, недомогания.

- 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других воспитанников. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.
- 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Подготовительная группа (от 6 до 7-8 лет)

- 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. 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 другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других воспитанников. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.
- 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Физическая культура - общие задачи:

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

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- 1. Развитие общей и мелкой моторики.
- 2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
- 3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

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 воспитанников (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.
- 3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работником 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 (от 6 до 7-8 лет)

- 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 воспитанников (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные

общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс) 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 воспитанников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения,

проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

2.2. Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале.

В группе физкультура проводится неделю формы спортивном Различные методы проведения занятий способствуют зале. И закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

3мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

3 мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

17 мин. — старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа. **Заключительная часть** (игра малой подвижности): 2мин. — старшая группа, 3мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие улице проводится на В форме оздоровительноигрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин. - 2-я младшая и средняя группы, 2 мин. - старшая и подготовительная к школе группы.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре): 22 мин. - старшая группа, 26мин. - подготовительная к школе группа.

Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области «Физическое развитие»:

- традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
- игровое (подвижные игры, игры-эстафеты); сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

Для полной реализации Программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие коордиционных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания. на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

способностей: динамические упражнения силовых переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические перепрыгивание препятствия c перелезание через опорой И подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

2.3. Перспективно-тематическое планирование

Календарный	Темы	Форма проведения
месяц		
Сентябрь	«До свидания, лето - здравствуй, детский сад!»	Праздник
	«Бег, прыжки, метание» (детский сад, игрушки)	Развлечение
Октябрь	«Мы и дорога»	Развлечение
	«Птички и птенчики»	Развлечение
Ноябрь	«Чудо – богатыри»	Интегрированное занятие
	«Крепка страна, крепка Россия!»	Праздник

	«Путешествие по сказкам»	Развлечение
Декабрь	«Бери скорее клюшки, иди играть в хоккей»	Досуг
	«В гости к снеговику»	Развлечение
Январь	«Веселый баскетбол»	Развлечение
	«В гостях у елочки»	Досуг
Февраль	«День защитников отечества»	Праздник
	«Очень с папой мы дружны»	Развлечение
Март	«Путешествие в весенний лес»	Развлечение
	«Ловкие ребята»	Досуг
Апрель	«Прогулка в лес»	Досуг
	«Веселая игра – футбол»	Досуг
Май	«Папа, мама, я-спортивная семья»	Праздник
_	«Кошечка и цыплятки»	Развлечение

Тематический план: Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР

Период	Направления работы.	Содержание работы
_	Педагогические ориентиры	
Сентябрь	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по
		итогам обследования
Октябрь	Основные виды движения <i>Ходьба и упражнения в равновесии</i> Формировать у детей навыки	Обучать ходьбе в колонне по одному. Закреплять навыки ходьбы обычной, на носках, на пятках. Упражнять в умении
	элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по	ходить мелким и широким шагом с различным положением рук; ходить
	ориентирам. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы. Формировать у	приставным шагом в сторону. Учить ходьбе по скамейке (высота скамейки 30 см).руки на пояс, на
	детей навыки сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и
	Осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия.	сойти, не спрыгивая. Закреплять навык бега в заданном
	Бег Учить детей чётко соблюдать заданное направление.	направлении в колонне. Упражнять бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.
	Учить детей быть ведущим колонны. Прыжки	Учить выполнять подскоки вверх на месте: ноги вместе – ноги врозь; одна
	Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком	нога вперёд, другая – назад. Закреплять умение прыгать на двух ногах
	приземлении с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Учить детей ловить мяч	с продвижением вперёд на 2,5 3 м.
	Ползание и лазанье Развивать и корригировать нарушения	Учить детей катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2 м. Учить ползать на четвереньках по прямой

сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, способности свободно перемещаться в пространстве)

Учить детей ползать разными способами. Построения и перестроения Учить детей выполнять по образцу взрослого, а затем и самостоятельно простейшие построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения Учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением.

Развивать ручную моторику в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях. Подготовка к спортивным играм Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию. Подвижные игры Стимулировать желание детей принимать активное участие в подвижных играх; целенаправленно

линии (на расстояние 6-8 м); ползать на четвереньках в сочетании с подползанием прямо и боком (правым и левым) под верёвку, поднятую на высоту 40 см.

Обучать умению строиться в колонну по одному, в шеренгу. Учить перестраиваться из колонны по одному в две колонны.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики»,

Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу.

Подвижные игры: «Найди своё дерево», «Горох», русская народная игра с речевым сопровождением «У медведя во бору».

Ноябрь

Основные виды движения Ходьба и упражнения в равновесии Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный). Формировать у детей навыки сохранения равновесия.

развивать координационные

способности детей.

Бег

Формировать у детей навык владения телом в пространстве во время бега с остановкой по сигналу.

Прыжки

Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперёд.

Катание, бросание, ловля, метание Развивать глазомер и силу броска при прокатывании мяча, метании.

Ползание и лазанье

Учить детей ползать разными способами, развивая силу и ловкость.

Построения и перестроения

Совершенствовать навыки построения в колонну друг за другом, в шеренгу, врассыпную, используя для упражнений

Учить ходить и бегать между двумя линиями (расстояние 20 см); ходить в колонне со сменой ведущего. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком

приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперёд, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперёд вниз.

Учить бегать между двумя линиями (расстояние 20 см); бегать в колонне со сменой ведущего.

Упражнять в беге в колонне по одному, врассыпную. По сигналу преподавателя остановиться и принять какую-либо позу. Учить выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево, вокруг себя. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), из обруча в обруч, между набивными мячами.

Учить катать мяч с попаданием в предмет с расстояния 1,5-2 м; прокатывать мяч между палками из исходного положения стоя; метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой.

зрительные ориентиры: флажки, конусы и др.; поднятая и опущенная рука и др.; выполнять повороты.

Общеразвивающие упражнения Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умению передавать двигательный характер образа (мишка плюшевый, крокодил Гена).

Подготовка к спортивным играм Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию. Подвижные игры Воспитывать интерес к двигательной активности, развивать пространственную

двигательную память.

ориентировку,

Учить подлезать под верёвку (шнур), не касаясь руками пола; пролезать в вертикально закреплённые обручи прямо и боком

Учить выполнять повороты кругом, переступая на месте.

Закреплять умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, врассыпную. Музыкально-ритмическая гимнастика «Мишка плюшевый», «Зарядка». Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Соберитесь у мячей»,

Подвижные игры: «Соберитесь у мячей» «Я люблю свои игрушки» (с речевым сопровождением), «Мышки в доме».

Декабрь

Основные виды движения

Ходьба и упражнения в равновесии Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе.

Обучать ходьбе с согласованными движениями рук и ног. Формировать умение сохранять правильную осанку, навыки сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Бег

Формировать у детей навык владения телом в пространстве во время бега с ускорением

Прыжки

Развивать ловкость и координацию движений в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.

Катание, бросание, ловля, метание Закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях.

Ползание и лазанье

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Построения и перестроения Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки во время выполнения заданий. Общеразвивающие упражнения

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений,

Обучать ходьбе в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры набивные мячи), ходьбе врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
Учить ходить по верёвке (шнуру) прямо,

приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя устойчивое равновесие. Учить бегать с ускорением и замедлением темпа; бегать в разных направлениях с ловлей и увёртыванием; Закреплять бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, с ускорением, врассыпную.

Учить выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге.

Учить катать обруч в прямом направлении.

Учить ползать на коленях по наклонной доске, закреплённой на высоте 30 см. Учить перестроению в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную; перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

Закреплять умение ходить приставным шагом вперёд, назад.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека», «Ну, Дед Мороз, погоди!».

Закреплять навык перебрасывания мяча друг другу (стоя в шеренгах на

умению передавать двигательный характер образа. Подготовка к спортивным играм Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию. Подвижные игры Воспитывать интерес к двигательной активности, развивать пространственную ориентировку, двигательную память.

расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу (диаметр мяча 20-25 см). Подвижные игры «Найди пару», «Перелёт птиц», «Весёлые снежинки»

Январь

Основные виды движения Ходьба и упражнения в равновесии Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий, навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением правильной осанки.

Содействовать профилактике плоскостопия.

Бег

Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёхпяти элементов.

Прыжки

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений в прыжках. *Катание, бросание, ловля, метание* Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Ползание и лазанье

Учить детей ползать разными способами, развивая координационные способности. *Построения и перестроения* Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки во время выполнения заданий.

Общеразвивающие упражнения Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно). Развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом. Подготовка к спортивным играм

Подготовка к спортивным играм Развивать у детей ориентировку в пространстве, точность выполнения Обучать ходьбе со сменой ведущего, ходьбе «змейкой», между предметами; ходьбе с перешагиванием через шнуры. Упражнять в равновесии при ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вынести вперёд, встать и пройти дальше. Учить бегать в медленном темпе (1 – 1,5 мин.)

Закреплять умение бегать со сменой ведущего.

Упражнять в беге между предметами, не задевая их, беге врассыпную.

Учить прыгать в глубину с невысокого предмета; прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов.

Закреплять умение выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге.

Повторить упражнение в прокатывании мяча, подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своём темпе.

Закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Тренировать навыки перестроения в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Два весёлых гуся», «Белочка» (с малым мячом).

Закреплять умения бросать мяч вверх и

	движений.	ловить его; бросать мяч об пол и
	Подвижные игры	ловить его после отскока.
	Воспитывать интерес к двигательной	Подвижные игры: «Лошадки», «На
	активности, развивать пространственную	горе-то снег, снег»
	ориентировку,	,
	двигательную память.	
Февраль	Основные виды движения	Учить ходить по гимнастической
- copc	Ходьба и упражнения в равновесии	скамейке с различным положением рук.
	Закреплять умение выполнять ходьбу с	Закреплять умения ходить по кругу с
	выполнением заданий, навык сохранения	изменением направления, со сменой
	устойчивого равновесия при ходьбе по	ведущего; ходить в разных направлениях.
	уменьшенной площади опоры с	Закреплять умение ходить по наклонной
	сохранением правильной осанки.	доске.
	Содействовать профилактике	Учить детей бегать парами.
	плоскостопия	Закреплять умения бегать в быстром
	Бег	темпе; бегать «змейкой», обегая
	Развивать у детей двигательную память и	f f
		поставленные в ряд предметы; бегать в
	зрительное внимание, согласовывать	различных направлениях с ловлей и
	свои действия с действиями других.	увёртыванием.
	Прыжки	Учить прыгать в длину с места,
	Способствовать развитию	отталкиваясь обеими ногами.
	опорно-двигательного аппарата при	Закреплять умение прыгать вверх на двух
	выполнении упражнений в прыжках	ногах с 3-4 шагов; прыгать с нги на ногу;
	Катание, бросание, ловля, метание	в глубину с невысокого предмета.
	Развивать ловкость в упражнениях с	Учить бросать мяч друг другу и ловить
	мячом.	его с расстояния 1-1,5 м.
	Ползание и лазанье	Закреплять умение метать мешочек в
	Учить детей ползать разными способами,	горизонтальную цель с расстояния 2-2,5
	развивая координационные способности.	м правой и левой рукой.
	Построения и перестроения	Закреплять умения бросать мяч вверх и
	Учить детей самостоятельно	ловить его; бросать мяч об пол и ловить
	перестраиваться в звенья с опорой на	его после отскока.
	ориентиры.	Учить ползать по гимнастической
	Общеразвивающие упражнения	скамейке на животе, подтягиваясь
	Продолжать учить детей выполнять	руками.
	движения с речевым и музыкальным	Закреплять умение ползать на коленях по
	сопровождением (по образцу, данному	гимнастической скамейке, спрыгивая с
	взрослым, самостоятельно).	неё в конце.
	Подготовка к спортивным играм	Учить перестраиваться из колонны по
	Развивать у детей соответствующую их	одному в пары и обратно, Закреплять
	возрасту динамическую и	умение поворачиваться направо, налево и
	зрительно-моторную координацию.	кругом.
	Подвижные игры	Музыкально-ритмическая гимнастика
	Формировать у детей умения осваивать	«Марш», «Всадник оловянный» (на
	более сложные в организационном плане	стульчиках).
	игры и эстафеты.	Игра-соревнование «Хоккеисты»
	1	Эстафета с ползанием по скамейке,
		прыжками из обруча в обруч.
		Подвижная игра «Зима-ловишка».
Март	Основные виды движения	Тренировать навык ходьбы в колонне по
тирт	Ходьба и упражнения в равновесии	одному, тренировать умение ходить по
	Формировать умение ходить в колонне	кругу, широким и коротким шагом, с
	по одному, по кругу, с изменением	остановкой по сигналу педагога.
	no ognowy, no kpyry, c nomenennem	остановкой по сигналу педагога.

направления движения, в чередовании с Упражнять в ходьбе по наклонной доске с прыжками, широким и коротким шагом сохранением равновесия и с остановкой по сигналу педагога. правильной осанки. Упражнять в беге врассыпную, с Развивать чувство равновесия и навык правильной осанки при ходьбе по остановкой по сигналу педагога, в беге на выносливость (в умеренном темпе до 1 наклонной доске. Осуществлять профилактику и коррекцию минуты). плоскостопия Учить принимать правильное исходное Бег положение в прыжках в длину с места. Учить прыжкам на одной ноге (правой и Развивать у детей способность реагировать на сигнал и действовать в левой, попеременно) соответствии с ним Учить бросать мяч через шнур двумя Прыжки руками от груди друг другу. Учить детей энергично отталкиваться, Упражнять в катании мяча друг другу с мягко приземляться с сохранением заданиями. Учить детей перелезать через равновесия. Катание, бросание, ловля, метание гимнастическую скамейку, Развивать ловкость в упражнениях с полифункциональные предметы из мячом набора «Альма», передвигаться по гимнастической лестнице с пролёта на Ползание и лазанье Учить детей ползать разными способами, пролёт вправо и влево. развивая координационные способности. Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в пары и обратно, Построения и перестроения Развивать у детей двигательную память и поворачиваться направо, налево и зрительное внимание, выполняя кругом. Музыкально-ритмическая гимнастика двигательные цепочки во время выполнения заданий. «Стирка», «Кот Леопольд» (с обручем). Общеразвивающие упражнения Учить отбивать мяч от пола одной рукой, прокатывать обруч по узкой Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным дорожке (ширина 20 см) Подвижные игры «Солнышко и дождик», сопровождением (по образцу, данному «Цветочки – в горшочки!», «У взрослым, самостоятельно. Способствовать развитию кого меньше мячей». выразительности движений, умению передавать двигательный характер образа. Подготовка к спортивным играм Развивать у детей ориентировку в пространстве, точность выполнения движений Подвижные игры Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты. Основные виды движения Упражнять в ходьбе с перешагиванием Апрель Ходьба и упражнения в равновесии через предметы, приставным шагом по Развивать способность детей к точному шнуру, по кругу, с изменением темпа управлению движениями в пространстве. движения (быстромедленно). Формировать умение выполнять ходьбу с Упражнять в умении сохранять выполнением заданий, навык устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. сохранения устойчивого равновесия при

ходьбе по уменьшенной площади опоры

Тренировать ходьбу и бег врассыпную,

с сохранением правильной осанки. бег в быстром темпе, бег широким шагом, Содействовать профилактике бег с ловлей и увёртыванием. плоскостопия. Учить прыгать через короткую скакалку. Бег Тренировать прыжки на двух ногах из Формировать понятия «быстро обруча в обруч. Тренировать умение медленно». Учить детей согласовывать прыгать последовательно через 4-6 свои действия с действиями других. косичек, через невысокие предметы. Прыжки Учить детей метать мешочек вдаль Учить детей энергично отталкиваться, правой и левой рукой, метать мешочек в мягко приземляться с сохранением горизонтальную и вертикальную цель с равновесия. расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой. Катание, бросание, ловля, метание Учить детей умению пролезать в обруч Развивать ловкость и меткость в боком. упражнениях с мячом. Тренировать умение ползать по Учить детей принимать исходное гимнастической скамейке на животе, положение при метании. подтягиваясь руками Ползание и лазанье Закреплять умения перестраиваться в Учить детей ползать разными способами, звенья с использованием зрительных развивая координационные способности. ориентиров (кегли, конусы и др.); Построения и перестроения поднятая и опущенная рука. Продолжать учить детей самостоятельно Музыкально-ритмическая гимнастика перестраиваться в звенья с опорой на «Дружба», «Дождик» (с гимнастической палкой) ориентиры. Общеразвивающие упражнения Учить детей бросать мяч двумя руками Развивать ритмичность, пластичность и из-за головы в положении стоя. выразительность движений детей в соответствии с вербальным и Русская народная игра «Гори, гори невербальным образом. ясно...», подвижная игра «Перелётптиц». Подготовка к спортивным играм Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх пяти элементов. Подвижные игры Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты. Май Основные виды движения Закреплять умения ходить в чередовании с другими движениями; ходить парами. Ходьба и упражнения в равновесии Совершенствовать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий, навык сохранения устойчивого равновесия при площади опоры.

ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия.

Бег

Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, согласовывать свои действия с действиями других. Прыжки

Учить детей энергично отталкиваться,

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной Тренировать бег в колонне с ускорением и замедлением темпа; бегать парами; в разных направлениях с ловлей и увёртыванием. Закреплять умения прыгать через короткую скакалку; из круга в круг. Учить детей отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте. Закреплять умение метать мяч в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2 м

правой и левой рукой (способ – от плеча) мягко приземляться с сохранением Учить лазать по гимнастической стенке равновесия. Катание, бросание, ловля, метание верх и вниз, не пропуская перекладин, с Развивать ловкость и меткость в применением чередующегося шага. Закреплять умение перестраиваться по упражнениях с мячом. Учить детей принимать исходное ходу движения. положение при метании. Закреплять умение находить своё место в Ползание и лазанье строю. Музыкально-ритмическая гимнастика Формировать умения детей лазать по гимнастической лестнице, развивая «Му-му», «Кузнечик» соответствующую их возрасту Учить умению выполнять броски мяча в динамическую и зрительно-моторную баскетбольную корзину Закреплять умение отбивать мяч от пола координацию. Построения и перестроения одной рукой, стоя на месте. Развивать у детей двигательную память и Подвижная игра «Садовник», «Красный, зрительное внимание при выполнении жёлтый, зелёный» (с мячом). упражнений на перестроение. Физкультурный досуг «В гости к Общеразвивающие упражнения колобку» Развивать одновременность и согласованность движений при выполнении упражнений. Развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом. Подготовка к спортивным играм Развивать у детей двигательную память и зрительно внимание, выполняя двигательные цепочки из трёх-пяти элементов. Подвижные игры Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР

Период	Направления работы.	Содержание работы
	Педагогические ориентиры	
Сентябрь	Обследование физической	Обследование. Наблюдение.
	подготовленности детей по	Использование тестовых упражнений для
	образовательной области «Физическое	контрольных испытаний детей данного
	развитие»	возраста.
		Участие в педагогическом совещании по
		итогам обследования
Октябрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Закреплять навыки ходьбы и бега в
	Формировать навыки самоконтроля за	колонне по одному вдоль границ зала с
	сохранением правильной осанки во	поворотами; по кругу друг за другом на
	время ходьбы и бега; учить сохранять	носках, сильно сгибая ноги в
	заданный темп (быстрый, средний,	коленях назад. Закреплять навык ходьбы
	медленный). Формировать навыки	по верёвке, канату прямо и боком,

контроля динамического и статического формируя при этом навык самоконтроля равновесия. динамического и статического Прыжки равновесия, осуществляя профилактику Продолжать учить детей энергично плоскостопия. отталкиваться, мягко приземляться с Закреплять умение выполнять прыжки на сохранением равновесия двух ногах боком вправо-влево Катание, бросание, ловля, метание через невысокие препятствия. Продолжать учить детей ловить мяч. Учить умению подбрасывать мяч вверх и Ползание и лазанье ловить его двумя руками и с хлопками; Продолжать учить детей ползать бросать мяч об пол и ловить его двумя разными способами. руками и с хлопками. Построения и перестроения Закреплять умение ползать по Продолжать учить детей самостоятельно гимнастической скамейке на животе, перестраиваться в звенья с опорой на подтягиваясь руками. ориентиры. Закреплять умение строиться в колонну Общеразвивающие упражнения по одному, в одну шеренгу; равнение при Продолжать учить детей выполнять построении. Закрепить умение упражнения по словесной инструкции, с перестраиваться из колонны по одному в музыкальным сопровождением. две колонны. Подготовка к спортивным играм Музыкально-ритмическая гимнастика Развивать у детей соответствующую их «Часики», «Облака» - с ленточками. возрасту динамическую и Продолжать учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за зрительно-моторную координацию. Подвижные игры головы. Эстафета «Уборка урожая». Формировать у детей навык владения Подвижные игры «Осенние листья», телом в пространстве; умения осваивать «Перелётные птицы». более сложные в организационном плане игры. Ноябрь Ходьба, бег, упражнения в равновесии Закреплять навыки ходьбы и бега по Формировать навыки самоконтроля за кругу друг за другом приставными сохранением правильной осанки во шагами вправо и влево в сочетании с время ходьбы и бега, сохранять заданный дыханием. Обучать медленному темп (быстрый, средний, медленный). непрерывному бегу до 2 мин. Учить Продолжать освоение разных видов бега, ходьбе по узкой стороне гимнастической навыков контроля динамического скамейки прямо, сохраняя динамическое равновесия. Осуществлять равновесие, закрепляя навык правильной профилактику плоскостопия. установки стоп. Прыжки Учить прыгать с зажатым между ногами Продолжать учить детей энергично мешочком с песком прямо и «змейкой». Закреплять технику броска мяча отталкиваться, мягко приземляться с сохранением партнёру через верёвочку и ловле. равновесия. Закреплять умение пролезать в обруч Катание, бросание, ловля, метание разными способами. Продолжать учить детей броску и ловле Обучать умению выполнять повороты, мяча. стоя в колонне, в шеренге, на 90°. Музыкально-ритмическая гимнастика с Ползание и лазанье Продолжать учить детей лазать разными малым мячом «Белочка». способами. Учить броску мяча через верёвочку с Построения и перестроения последующей его ловлей. Подвижная Уточнять и закреплять значения слов, игра «Вслед за мячом». отражающих пространственные Подвижные игры «Кот Васька», «Удочка». отношения, обозначающих названия движений.

Общеразвивающие упражнения Развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений, воспитывать сознательное отношение к закреплению навыка правильного положения тела. Подготовка к спортивным играм Закреплять у детей умение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений и игр. Подвижные игры Обучать детей умению анализировать свои движения и движения сверстников в процессе подвижной игры. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, целенаправленность и саморегуляциюв двигательной сфере в процессе подвижной игры.

Декабрь

Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия.

Прыжки

Продолжать учить детей энергично отталкиваться,

мягко приземляться с сохранением равновесия.

Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей броску и ловле мяча.

Ползание и лазанье

Продолжать учить детей лазать разными способами.

Построения и перестроения

Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.

Общеразвивающие упражнения Закреплять умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений под музыку.

Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Уточнять и закреплять значения слов, обозначающих названия спортивного

Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, с ускорением, врассыпную, с преодолением препятствий, бег в среднем темпе до 2 мин. Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом.

Закреплять навык прыжка через короткую скакалку.

Учить вести мяч в разных направлениях одной рукой.

Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине.

Закреплять навык перестроения из одной колонны в две колонны на ходу.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» (на стульчиках), «Ну, Дед Мороз!».

Продолжать формирование начальных представлений об игре в баскетбол. Разучивать элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении. Учить простейшим видам парного взаимодействия.

Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Хитрая лиса».

	инвентаря, спортивных игр.	
	Подвижные игры	
	Учить детей сложным по правилам	
	подвижным играм. Накапливать и	
	обогащать двигательный опыт в	
	процессе подвижной игры.	
Январь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Закреплять навыки ходьбы и бега в
	Формировать навыки самоконтроля за	колонне по два вдоль границ зала с
	сохранением правильной осанки при	поворотами. Ходьба в колонне по одному
	ходьбе и беге. Соизмерять свои	приставными шагами вправо и влево.
	движения с движениями партнёра при	Подскоки: шаг «галопа по кругу».
	беге парами. Воспитывать у детей	Обучать навыкам равновесия при ходьбе
	навыки контроля динамического	по гимнастической скамейке,
	равновесия.	перешагивая через набивные мячи.
	Прыжки	Совершенствовать навык прыжка на
	Продолжать учить детей энергично	мягкое покрытие (мат) высотой 20 см с
	отталкиваться,	места толчком двух ног одновременно.
	мягко приземляться с сохранением	Закреплять навыки метания мячей,
	равновесия.	мешочков в движущуюся цель.
	Катание, бросание, ловля, метание	Совершенствовать умение ползать по
	Учить детей принимать исходное	гимнастической скамейке с мешочком на
	положение при метании, осуществлять	спине в чередовании с пролезанием в
	энергичный толчок кистью.	обруч.
	Ползание и лазанье	Учить рассчитываться на
	Продолжать учить детей лазать разными	«первый-второй», после чего
	способами.	перестраиваться из одной шеренги в две.
	Построения и перестроения	Музыкально-ритмическая гимнастика
	Развивать у детей навыки	«Весёлый поезд», «Три поросёнка».
	пространственной организации	Накапливать и обогащать опыт
	движений.	командного взаимодействия в процессе
	Общеразвивающие упражнения	освоения правил игры в хоккей. Учить
	Воспитывать умение сохранять	подбирать клюшку и держать её
	правильную осанку в различных	правильно; вести шайбу разными
	исходных положениях и с различными	способами: стоя
	движениями рук при выполнении	не отрывая её от клюшки, вокруг
	физических упражнений под музыку,	предмета.
	учить произвольному мышечному	на месте, вправо и влево.
	напряжению и расслаблению.	Подвижные игры «Мороз, Красный нос»,
	Подготовка к спортивным играм	«Защита крепости», эстафета «Полоса
	Учить детей играм с элементами спорта.	препятствий»
	Развивать двигательную память,	
	выполняя двигательные цепочки	
	из четырёх-шести элементов.	
	Подвижные игры	
	Учить детей сложным по правилам	
	подвижным играм.	
	Продолжать учить детей самостоятельно	
	организовывать подвижные игры.	
Февраль	Ходьба, бег, упражнения в равновесии	Совершенствовать навык ходьбы с
	Формировать навыки самоконтроля за	изменением направления движения, с
	сохранением правильной осанки во	выполнением игровых подражательных
	время ходьбы и бега, закреплять навыки	движений, развивая творчество и
	разных видов бега, быть ведущим	инициативу детей, добиваясь

колонны. Осуществлять профилактику выразительного и вариативного плоскостопия. Продолжать выполнения упражнений. Обучать формирование навыка контроля умению пробегать быстро 20 м 2-3 раза в динамического и статического чередовании с ходьбой. Закреплять навыки равновесия, осуществлять равновесия. Прыжки профилактику плоскостопия при ходьбе Продолжать учить детей энергично по канату боком приставным шагом. Закреплять технику прыжка в глубину с отталкиваться. высоты 30 см на мат с последующим мягко приземляться с сохранением выполнением 4-5 прыжков с равновесия. Катание, бросание, ловля, метание продвижением вперёд. Учить детей принимать исходное Закреплять навыки метания в положение при метании, осуществлять горизонтальную и вертикальную цель с энергичный толчок кистью. расстояния 3 м. Обучать умению подлезать под Ползание и лазанье Продолжать учить детей ползать гимнастическую скамейку разными разными способами. способами. Развивать у детей навыки Закреплять умение перестраиваться из пространственной организации колонны по одному в колонну по два, в движений. круг. Продолжать обучение расчету в Построения и перестроения колонне и в шеренге по порядку, «на Продолжать учить детей самостоятельно первый-второй», равнению в затылок. перестраиваться в звенья с опорой на Музыкально-ритмическая гимнастика с ориентиры. Уточнять и закреплять обручем «Кот Леопольд», «Облака» с значения слов, отражающих ленточками. пространственные отношения. Закреплять технику ведения шайбы. Общеразвивающие упражнения Учить ведение шайбы клюшкой Развивать творчество и инициативу толчками; бросать шайбу после ведения. Развивать умение действовать детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений под правильно; развивать скоростно-силовые музыку, способствуя развитию качества, глазомер. Эстафета «Пингвины», подвижная игра координации движения. «Северный и южный ветер», Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. эстафета «Полоса препятствий», «Мяч Развивать точность произвольных водящему». движений, учить детей переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам. Март Ходьба, бег, упражнения в равновесии Совершенствовать навыки ходьбы и бега Формировать навыки самоконтроля за в чередовании; через препятствия; сохранением правильной осанки во сочетая с прыжками, подлезанием. время ходьбы и бега. Учить детей Закреплять навыки бега до 2-3 мин. переключаться с одного движения на Формировать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с другое. Продолжать формирование навыков динамического равновесия. остановкой посередине и поворотом. Совершенствовать навык прыжка в длину Прыжки Продолжать учить детей энергично с места. отталкиваться, Обучать технике ведения мяча правой и мягко приземляться с сохранением левой ногой по прямой, между равновесия. предметами (элементы футбола).

Катание, бросание, ловля, метание Развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырёх-шести элементов. Ползание и лазанье Формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, соблюдая ритмичность движения. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения. Общеразвивающие упражнения Развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений. Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения. Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, эстафет, комбинации движений Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во

Закреплять навыки лазания по гимнастической лестнице изученным способом.

Закреплять умение перестраиваться в колонну по два в движении, одновременно заканчивать ходьбу. Музыкально-ритмические упражнения «Стирка», «Дождик» - с гимнастической палкой.

Учить простейшим техническим действиям с мячом при освоении элементов игры в футбол: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Эстафета с мячом. Эстафеты «Вслед за мячом», «Полоса препятствий», подвижная русская народная игра «Гори, гори ясно!»

Апрель

Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, выдерживать заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы. Закреплять выполнение разных видов бега, соизмеряя свои движения с движениями партнёров. Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия.

Прыжки

Продолжать учить детей энергично отталкиваться,

мягко приземляться с сохранением равновесия.

Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей технике владения мячом.

Ползание и лазанье

Продолжать учить детей ползать разными способами.

Построения и перестроения

Учить ходьбе по кругу во встречном направлении («улитка»). Закреплять навыки ходьбы и бега с ускорением и замедлением движения по сигналу, в колонне по одному спиной вперёд, по диагонали.

Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности при прохождении по цепочке из выложенных на полу полусфер, цилиндров от коврика «Топ-топ» (набор «Альма»).

Обучать прыжкам через скамейку, держась за неё руками хватом с двух сторон, отталкиваясь двумя ногами одновременно.

Закреплять навыки ведения мяча удобной рукой с последующим броском его в корзину.

Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами.

Закреплять умение перестраиваться из

Продолжать учить детей самостоятельно одной колонны в несколько во время выполнять перестроения. Уточнять и движения, соблюдая при этом чёткие закреплять значения слов, отражающих повороты в углах зала (площадки). пространственные отношения. Музыкально-ритмическая гимнастика «Космические роботы», «На лугу». Общеразвивающие упражнения Закреплять способы действий с мячом Совершенствовать умение и навыки при освоении элементов игры в футбол: одновременного выполнения детьми удар, ведение, остановка. Эстафета с согласованных движений, а также обводкой препятствий. разноимённых и разнонаправленных движений. Воспитывать красоту, Подвижные игры «Я – весёлый выразительность и грациозность колобок!», «Волк во рву», эстафета движений. «Полоса препятствий». Подготовка к спортивным играм Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений; учить детей играть по правилам, взаимодействовать с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве. Ходьба, бег, упражнения в равновесии Совершенствовать разные виды ходьбы и Совершенствовать навыки самоконтроля бега: ходьбу и бег с преодолением Май за сохранением правильной осанки во препятствий, с ускорением, поворотами; время ходьбы и бега. Закреплять навыки челночный бег. выполнения упражнений в ходьбе и беге, Закреплять навыки равновесия: стоять на на статическое равновесие. носках на гимнастической скамейке Прыжки (полусфере, расположенной на полу). Закреплять умение детей энергично Совершенствовать умение скакать через отталкиваться, короткую скакалку. мягко приземляться с сохранением Закреплять умение перебрасывать мяч равновесия. друг другу от груди во время Катание, бросание, ловля, метание передвижения. Продолжать учить детей технике Совершенствовать умение ползать по владения мячом. гимнастической скамейке на спине, Ползание и лазанье подтягиваясь руками хватом за головой и Закреплять навыки детей ползать отталкиваясь ногами. разными способами. Продолжать развивать умение Построения и перестроения перестраиваться из колонны по одному в Закреплять умение детей самостоятельно колонну по два; выполнять повороты перестраиваться в звенья с опорой на направо, налево, кругом. Музыкально-ритмическая гимнастика ориентиры. «Приходи, сказка!». Общеразвивающие упражнения Физкультурный досуг «Ты с мячом Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и играй, играй!». вариативного выполнения движений под

музыку.

мячом.

Подвижные и спортивные игры Закреплять навыки и умения игры с

2.4. Перспективный план взаимодействия с педагогами

Время проведения	Педагоги	Тема	
Сентябрь	Воспитатели всех групп	«Одежда и обувь на занятиях по физической культуре». «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей»	
Октябрь	Медицинская сестра	Составление списка детей, требующих индивидуального подхода в подборе упражнений и дозировании физической нагрузки	
Ноябрь	Воспитатели подготовительных групп	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)	
Ноябрь	Учитель-логопед	Словесные игры в коррекционной работе с детьми.	
Декабрь	Воспитатели средних групп	Двигательная культура как показатель свободного способа самовыражения ребёнка	
Январь	Воспитатели средней и подготовительной групп	Семинар - практикум «Организация спортивно-игровой деятельности на прогулке»	
Февраль	Музыкальный руководитель и воспитатели логопедических групп	Разработка совместного музыкально-спортивного праздника	
Март	Педагог-психолог	Использование упражнений на релаксацию при проведении НОД по физической культуре	
Апрель	Воспитатели средней и подготовительной групп	Формирование оптимальной двигательной активности у старших дошкольников	
Май	Воспитатели учителя- дефектологи	Планирование и организация спортивно-игровой деятельности на лето	

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

2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка

в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План взаимодействия с родителями воспитанников.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков
	правильной осанки»
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Как заинтересовать ребенка
	занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация для родителей на тему: «Каким видом спорта может
	заняться ваш ребенок»
Декабрь	Консультация для родителей на тему: «Всё, что нужно знать
	родителям о закаливание детского организма»
Январь	Консультация для родителей о пользе разучивания считалок.
	Подборка комплекса дыхательной гимнастики.
Февраль	Совместный праздник с папами ко Дню Защитника отечества
Март	Индивидуальные и групповые консультации.
	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены».
Апрель	Консультация для родителей на тему: «О значении мяча»
Май	Совместный День здоровья
Июнь	Консультация для родителей на тему: «Причины детского
	дорожного-транспортного травматизма» (готовимся к
	соревнованиям «Гонки на велосипедах и самокатах»)
Июль	Консультация для родителей на тему: «Плавание как средство
	закаливания организма».
	Приглашение на праздник: «День Нептуна»
Август	Консультация для родителей на тему: «О летнем отдыхе детей»

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Функциональная предметно – пространственная развивающая среда в физкультурном зале и спортивных площадках МБДОУ способствует решению задач всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования коммуникативного поведения, творчества.

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

3.2. Учебный план

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

Образовательная	Период	Группа (количество НОД)	
		Старшая группа	Подготовительная группа
Двигательная деятельность	Неделя (кол-во)	3	3
Продолжительность непосредстве	енно	25	30
образовательной деятельности (в минутах)	мин.	мин.
Максимальный объём недельной		75	90
образовательной нагрузки в минул	гах	мин.	мин

	Старшая группа	Подготовитель ная группа
Теоретические сведения	1	1
Построения	3	3
ОРУ	4	4
Основные движения	67	67
Ходьба	3	3
Бег	11	12
Прыжки	16	17
Метания	15	16
Лазание	10	10
Равновесие	9	9
Подвижные игры	8	6
Спортивные игры	20	20
Контрольные упражнения	4	4
ИТОГО	100	100

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна.

Формы реализации программы:

Физкультурные занятия

Дополнительные занятия физическими упражнениями

Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня

Физкультурно- массовые мероприятия

Индивидуальные занятия

Самостоятельная деятельность детей

Коррекционная работа

3.3. Литература:

- 1. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии «Детство –Пресс» 2002 Санкт Петербург
- 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия детском саду вторая младшая группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010
- 3.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010
- 4.Т.Е. Харченко. Спортивные праздники в детском саду. «ТЦ Сфера» Москва 2013
- 5.Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников Москва 2005
- 6. «Подвижные игры» Сборник четырех эпох. Санкт-Петербург 2005г.
- 7.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7лет ВЛАДОС Москва 2004

3.4. Циклограмма инструктора по физической культуре

Воспитанниками		Педагогами Медицинской сестрой	Родителями	
ПН	7.40-7.50 утренняя зарядка подготовительная группа № 9 7.40-7.50 утренняя зарядка старшая группа № 7 9.00-9.25 НОД старшая группа № 7 физкультурный зал 11.40-12.10- НОД подготовительная группа № 9 физкультурный зал	контроль состояния здоровья детей, анализ плотности занятий взаимодействие с учителем -дефектологом	консультации с родителями	
BT	7.40-7.50 утренняя зарядка подготовительная группа № 9 7.40-7.50 утренняя зарядка старшая группа № 7 10.35-11.00 физическое развитие воздух гр. № 7	работа с медсестрой, контроль за состояние здоровья детей и анализ плотности занятия взаимодействие с воспитателями консультирование педагогов групп	консультации с родителями	
ср	7.40-7.50 утренняя зарядка подготовительная группа № 9		консультации с родителями	

	7.40-7.50 утренняя зарядка старшая группа № 7 11.00-11.30 физическое развитие воздух гр. № 9		
ЧТ	7.40-7.50 утренняя зарядка подготовительная группа № 9 7.40-7.50 утренняя зарядка старшая группа № 7 10.15-10.40 НОД старшая группа № 7 физкультурный зал 11.50-12.20- НОД подготовительная группа № 9 физкультурный зал	взаимодействие с педагогом - психологом	консультации с родителями