Подписано цифровой подписью:
Заведующий Е.В.Большакова

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа разработана на базе адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития ГБДОУ детского сада № 17 Московского района Санкт-Петербурга для физического развития воспитанников от 4 до 7(8) лет.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Срок реализации Рабочей программы 1 год.

Рабочая программа включает в себя три раздела:

- Целевой раздел;
- Содержательный раздел;
- Организационный раздел.

Целевой раздел содержит пояснительную записку, цели и задачи реализации Рабочей программы, возрастные и индивидуальные особенности детей по физическому развитию воспитанников.

Принципы и подходы, описанные в целевом разделе, обеспечивают единство задач образовательного процесса, интеграцию физического развития с образовательными областями: художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное.

Планируемые результаты рабочей программы конкретизируют целевые ориентиры образовательного стандарта дошкольного образования.

В содержательном разделе представлено общее содержание рабочей программы. Содержание рабочей программы обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Формирование общей культуры детей и создание условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Организационный раздел включает тематический план на год, разработанный с учетом образовательных задач, временных отрезков года, возраста детей, текущих праздников, перечень методических пособий, цели и формы взаимодействия с семьями воспитанников, материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17
Московского района Санкт-Петербурга

«Рекомендована к использованию»	**УТВЕРЖДЕНА:**
Педагогическим советом	Заведующий
Образовательного учреждения	_____/Большакова Е.В./
Протокол №1 от 31.08.2023	Приказ №237 от 31.08.2023

Рабочая программа
по физическому воспитанию детей 5-6 лет с ЗПР
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре
Байрак А.В.

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	
1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	
1.1.2	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	
1.2	Планируемы результаты освоения Программы	
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1	Содержание образовательной области «физическое развитие» в группе старшего дошкольного возраста	
2.2	Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие»	
2.3	Комплексно-тематическое планирование физкультурно-оздоровительнойдеятельности	
2.4	Педагогическая диагностика	
2.5	Модель взаимодействия педагогов	
2.6	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
3	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1	Особенности организации образовательного процесса	
3.2	Режим дня	
3.3	Расписание занятий	
3.4	Учебный план группы	
3.5	Планирование воспитательной образовательной деятельности по физическому воспитания в группе ЗПР на учебный год	
3.6	Взаимодействие с семьями воспитанников	
3.7	Материально техническое обеспечение реализации программы	
3.8	Учебно методическое сопровождение реализации программы	

1.Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ЗПР ГБДОУ детского сада № 17 Московского района Санкт-Петербурга.

Задержка психического развития – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, психомоторного развития, деятельности. Специфические особенности развития этой категории детей негативно влияют на своевременное формирование всех видов дошкольной деятельности: изобразительной, игровой, конструктивной. Полиморфность нарушений и разная степень их выраженности определяют различные возможности детей в овладении образовательной программой на дошкольном этапе.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре реализуется в области «физическое развитие», а также через специальные коррекционно-развивающие групповые и индивидуальные занятия.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Целью реализации Программы является обеспечение условий для дошкольного образования детей с задержкой психического развития с учетом их индивидуальнотипологических особенностей и особых образовательных потребностей. Реализация программы предполагает психолого- педагогическую и коррекционно-развивающую поддержку позитивной абилитации и социализации, развитие личности ребенка дошкольного возраста с ЗПР; формирование и развитие компетенций, обеспечивающих преемственность между первой (дошкольной) и второй ступенью образования (начальной школой).

Задачи Программы:

Создание благоприятных условий для всестороннего развития и образования детей с ЗПР в соответствии с их возрастными, индивидуально- типологическими особенностями и особыми образовательнымипотребностями; амплификации образовательных воздействий;

Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей с ЗПР;

Обеспечение психолого-педагогических условий для развития способностей и личностного потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и окружающим миром;

Целенаправленное комплексное психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ЗПР и квалифицированная коррекция недостатковв развитии;

Выстраивание индивидуального коррекционно-образовательного маршрута на основе изучения особенностей развития ребенка, его потенциальных возможностей и способностей;

Подготовка детей с ЗПР ко второй ступени обучения (начальная школа) с учетом целевых ориентиров ДО и АООП НОО для детей с ЗПР;

Взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития детей с ЗПР; оказание консультативной и методической помощи родителям в вопросах коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с ЗПР;

Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий, проектирование специальной предметно-пространственной развивающей среды, создание атмосферы психологического комфорта.

Образовательная область «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, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, ненаносящим 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).

1.1.2 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Под термином «задержка психического развития» понимаются синдромы отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедление темпа реализации закодированных в генотипе возможностей. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.Особенностью рассматриваемого нарушения развития является неравномерность (мозаичность) нарушений ЦНС. Это приводит к парциальной недостаточности различных психических функций,а вторичные наслоения, чаще всего связанные с социальной ситуацией развития, еще более усиливают внутригрупповые различия.

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой

психического развития

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем: недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью. Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности. Отставание в развитии психомоторных функций, недостаток общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно- слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений. В отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности. Незрелость мыслительных операций. Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование такого интегративного качества, как саморегуляция, что негативно сказывается на успешности ребенка. Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе. Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям. Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками. Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развита как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Онинреже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. о. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности.Недоразвитие речи носит системный характер. Для дошкольников с ЗПР характерна неоднородность нарушенных и сохранных звеньев в структуре психической деятельности, что становится особенно заметным к концу дошкольного возраста. В отсутствии своевременной коррекционно-педагогической помощи к моменту поступления в школу дети с ЗПР не

достигают необходимого уровня психологической готовности за счет незрелости мыслительных операций и снижения таких характеристик деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль и саморегуляция. Вышеперечисленные особенности познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы обусловливают слабость функционального базиса, обеспечивающего дальнейшую учебную деятельность детей с ЗПР в коммуникативном, регулятивном, познавательном, личностном компонентах. А именно на этих компонентах основано формирование универсальных учебных действий в соответствии с ФГОС начального общего образования. Важнейшей задачей является формирование этого функционального базиса для достижения целевых ориентиров дошкольного образования и формирования полноценной готовности к началу школьного обучения.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и профессиональной коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития младшего дошкольного возраста (к 5 годам)

Физическое развитие:

- осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования;
- практически ориентируется и перемещается в пространстве;
- выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя);
- принимает активное участие в подвижных играх с правилами;
- осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Целевые ориентиры на этапе завершения Программы дошкольного образования детьми 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 др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительной моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

Необходимыми условиями реализации ОАОП 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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

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

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

Общие задачи:

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

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

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

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 внешнимвидом 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, пользезакаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Физическая культура

Общие задачи:

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

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.

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 некоторыхфизических упражнений с полоролевым поведением (силовыеупражнения – 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, 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 со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и моральноволевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

2.2 Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» детей с ЗПР

Подразумевает создание 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.

Важно обеспечить медицинский контроль и профилактику заболеваемости.

Программа коррекционной 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 тонкихдвижений;
- 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.

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 хозяйственно-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

нормализациимышечного 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, хозяйственно-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 основамЗОЖ

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 спортивныхпраздников;

- совершенствовать общую моторику, используя корригирующие 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 туннельные 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 взрослыйпроговаривает 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 захватакрупных и мелких предметов разной формы;
- применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев икистей 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;
- учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;
- развивать умения выполнять практические действия с водой:переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;
- учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);
- 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.).

2.3 Комплексно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ

Период адаптации – подвижные игры, игры-забавы, обследование двигательных навыков и физических качеств.

ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ

Ходьба:

- Х. в колонне по одному, с заданием, с различными положениямирук;
- Х. с изменением темпа движения по сигналу;
- Х. с перешагиванием через препятствия.Бег:
- Б. обычный в колонне по одному друг за другом, остановка посигналу;
- Б. непрерывный до 1мин;
- Б. с заданиями.

Прыжки:

- Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед;
- П. в высоту с места, выпрыгивание вверх из упора присев;
- П. в длину с места;
- П. на двух ногах через шнуры (5-6) правым и левым боком, 35-40 см.
- Спрыгивание со скамейки на пол.

Ползание и лазание:

- П. по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;
- Пролезание в обруч прямо и боком, опираясь на предплечья и колени;
- Переползания через препятствия;
- П. на руках и стопах между предметами «змейкой»;
- Подлезания под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола.

Бросание, ловля, метание:

- Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу;
- Перебрасывание мячей с ударом об пол и ловля двумя руками;
- Б.мяча вверх и ловля двумя руками;
- Б. мяча с заданиями;
- Передача мяча руками от груди из и.п. ноги на ширине плеч;
- М. мяча в горизонтальную цель одной рукой.

Упражнения в равновесии:

- Х. по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, рукина поясе;
- Х. по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, положенные на расстояние 2-3 шаговребенка.

Строевые упражнения:
Построение в колонну по одному; в шеренгу; врассыпную безориентиров;

- Перестроение в колонну по два.

Танцевальные упражнения:

- Реагировать на начало и конец музыки;
- Прямой галоп в чередовании с бегом под музыку;
- Шаги польки, вальса;
- Приставной шаг вправо и влево в колонне по одному под музыку.

Спортивные упражнения:

- Отбивание мяча об пол руками и ловля, элементы ведения (баскетбол);
- Прокатить мяч правой и левой ногой в воротики.

ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ

Ходьба:

- Х. на носках;
- Х. с высоким поднимание коленей;
- Х. с изменением направлением движения;
- Х. мелким и широким шагом;
- Х. в чередовании с бегом;
- Х. спиной вперед;
- Х. с хлопками под коленом на каждый шаг.

Бег:

- Б. врассыпную;
- Упражнения в медленном беге до 2 минут;
- Б. с изменением направления движения;
- Б. «змейкой», восьмеркой, с использованием ориентиров и без них;
- Б. в колонне по одному с сохранением дистанции;
- Б. с заданием (семенящий бег, перебежки в разном темпе).Прыжки:

- П. на правой и левой ногах между предметами, попеременно меняяноги;
- П. на месте с поворотом и продвижением вперед;
- Перепрыгивание на двух ногах через бруски (50см);
- Перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева отнего с продвижением вперед (4 м);
- Подпрыгивая с ноги на ногу с продвижением вперед (5м).

Ползание и лазание:

- Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь вернегообода;
- Подлезание под шнур (40см) прямо и боком;
- Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая их;
- Ползание на руках и стопах;
- П. на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Влезание по шведской стенке, лазание различными способами.

Бросание, ловля, метание:

- Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч, стоя вшеренгах;
- Перебрасывание мяча из-за головы, стоя в шеренгах;
- Отбивание мяча (диам.6-8 см) об пол, продвигаясь вперед шагом попрямой;
- Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его после хлопка;
- Прокатывание мяча по доске, под воротиками;
- Броски одной рукой, ловля другой.

Упражнения в равновесии:

- Х. по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правойруки в левую перед собой и за спиной;
- Х. по гимн.скамейке на носках с различным положением рук;
- Медленный бег, по сигналу поворот вокруг себя.

Строевые упражнения:

- Отрабатывание навыка построения в колонну по два перестроением;
- Повороты направо, налево переступанием;
- Построение в колонну по три;

- Построение в два, три круга по сигналу вокруг своих ориентиров.

Танцевальные упражнения:

- Полуприседание с выставлением ноги поочередно на пятку, на носок, в чередовании с подскоками на месте, с продвижением вперед;

Спортивные упражнения:

- Обвести мяч, отбивая его двумя руками, вокруг кубиков;
- Вести мяч правой рукой по прямой –элементы баскетбола;
- Обводить мяч по очереди вокруг предметов;
- Передавать мяч ногой друг другу в шеренгах, в парах;
- Проведение мяча по прямой и забивание в воротики.

ФЕВРАЛЬ, МАРТ

Ходьба:

- Х. в полуприседе;
- Х. в низком приседе;
- Х. на кистях и стопах;
- Х. в чередовании с прыжками с продвижением вперед;
- Х. из колонны врассыпную;
- Х. по кругу лицом в круг, спиной в круг;
- Х. на носках с перекатом на пятку, с пятки на носок.

Бег:

- Прыжки на правой и левой ноге между кубиками в чередовании сбегом;
- Б. с высоким подниманием бедра;
- Б. непрерывный бег (до 1.5м);
- Б. врассыпную, построение в круг;
- Б. с заданиями: остановка, поворот, бег в другую сторону.

Прыжки:

- П. по прямой с зажатыми мешочками между колен;
- П. в длину с места;

- П. через шнуры;
- П. через скакалку;
- П. с использованием общеразвивающих упражнений;
- П. через бруски правым и левым боком;
- П. в длину с места;
- П. с ноги на ногу обозначенного места;
- П. через короткую скакалку, длинную скакалку.

Ползание и лазание:

- П. с мешочком на спине на четвереньках по прямой;
- Л. по гимнастической стенке разными способами;
- Переползание через препятствия, подлезание под дугу, влезание на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую стенку;
- Переход по рейкам шведской стенки на разной высоте.
- П. на четвереньках между кеглями;
- П. разными способами по ковру, полу, используя нетрадиционное оборудование.

Бросание, ловля, метание:

- Перебрасывание мяча от груди, стоя в шеренгах;
- П. мяча двумя руками снизу;
- Ведение мяча в прямом направлении разными способами;
- Броски мяча в баскетбольную корзину;
- Ведение мяча ногой, клюшкой.

Упражнения в равновесии:

- Х. по узкой рейке гимнастической скамейки, удерживая равновесие;
- Перебрасывание мягкого мяча одной рукой, ловля двумя руками;
- Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой срасстояния 3 м;
- Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

Строевые упражнения:

- Построение в две колонны;
- Перестроение в два звена с ориентирами;

- Построение в два круга без ориентиров;
- Повороты направо, налево прыжком;
- Построение в колонну по двое и перестроение в колонну по одному.

Танцевальные упражнения:

- Прямой галоп, боковой галоп с остановкой в такт музыке;
- Выполнение простых движений руками в ритмической гимнастике;
- Выбрасывание поочередно прямых ног по одному, в колонне, вшеренге.

Спортивные упражнения:

- «Школа мяча»;
- «Школа мяча» («Юный футболист»).

АПРЕЛЬ, МАЙ

Ходьба:

- Х. скрестным шагом, правая вперед;
- Х. спиной вперед;
- Х. приставным шагом вправо, влево;
- Х. с заданием.

Бег:

- Б. в посменном темпе (до 2 минут);
- Б. между предметами;
- Б. с выполнением заданий по сигналу, с подлезанием в воротики походу движений;
- Б. приставным шагом боком вправо, влево;
- Б. скрестным шагом, правая вперед;
- Б. с заданием, со сменой ведущего.

Прыжки:

- П. из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40см;
- П. по прямой; из большого обруча в большой; обручи вплотную;
- П. на двух ногах: правым боком три прыжка, поворот на 180 градусов итри прыжка левым боком;
- П. через короткую скакалку; с продвижением вперед;

- П. через шнур, продвижение вперед.

Ползание и лазание:

- П. по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»;
- Подлезание под шнур боком справа и слева;
- П. под дуги, не касаясь руками пола;
- П. через туннель разными способами;
- Прокатывание обруча друг другу (стоя в шеренгах) с подлезанием вобруч;
- П. в обруч и обратно на скорость парами (высота 3-4м).

Бросание, ловля, метание:

- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола вшеренгах;
- М. мешочка в горизонтальную цель одной рукой ;
- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля после отскока отпола двумя;
- М. мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой;
- Прокатывание мяча по прямой, сбивая ориентиры.

Упражнения в равновесии:

- Х. по канату боком приставными шагами с мешочком на голове, руки встороны;
- Х. по гимнастической скамейке – присесть посередине, встать, продолжить ходьбу;
- Х. по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг;
- Х. по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной к носкудругой.

Строевые упражнения:

- Построение в колонну по 4 по расчету; по звеньям;
- Размыкание и смыкание на вытянутые руки;
- Поворот направо переступанием;
- Построение в 4-5-6 звеньев к своим ориентирам.

Танцевальные упражнения:

- Выбрасывание одной ноги вперед с притопом другой ногой;
- Основы основного хода рок- н-ролла;
- Шаг польки, вальса;
- Кружение в парах, тройках.

2.4 Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год и служит для оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям. Это помогает планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Результаты мониторинга объективно показывают:

- успешность освоения программы каждым ребенком;

- успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей.

Мониторинг физической подготовленности детей позволяет определять особенности (исходный уровень и динамику развития физических качеств и двигательных навыков), прогнозировать результаты развития детей и повышать качество образовательного процесса, подобрав оптимальное содержание обучения и воспитания, средства и приемы адекватного педагогического воздействия. Уровень физической подготовленности детей с ЗПР следует определять по качеству овладения ими жизненно важными движениями (бег, прыжки, метание, лазание) и динамике развития физических качеств

Динамика изменений степени освоения содержания образовательной области «физическое развитие» каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь 2022-2023 учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных за начало и конец учебного года.

2.5 Модель взаимодействия педагогов

Взаимодействие всех специалистов в ходе работы с детьми — важное условие успешной реализации Программы. Необходимо, чтобы все специалисты, работающие с детьми (воспитатель, логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный работник, психолог), не только согласовывали свои действия и тактику взаимодействия с ребёнком, но и совместными усилиями вырабатывали единые рекомендации для родителей.

2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Педагогическая работа с родителями в дошкольных образовательных организациях направлена на решение следующих задач: повышение педагогической компетентности у родителей; формирование потребности у родителей в содержательном общении со своим ребенком; обучение родителей педагогическим технологиям воспитания и обучения детей;создание в семье адекватных условий воспитания детей.

Работа с родителями осуществляется в двух формах – индивидуальной и групповой.

При использовании индивидуальной формы работы у родителей формируются навыки сотрудничества с ребенком и приемы коррекционно- воспитательной работы с ним.

При групповой форме даются психолого-педагогические знания об условиях воспитания и обучения ребенка в семье. Индивидуальные формы помощи – первичное (повторное) психолого-педагогическое обследование ребенка, консультации родителей, обучение родителей педагогическим технологиям коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей. Групповые формы работы – консультативно-рекомендательная; практические занятия для родителей; организация «круглых столов», родительских конференций, детских утренников и праздников и др.

Содержание работы специалистов с семьей планируется с учетом следующих факторов: социального положения семьи, особенностей характера взаимодействия близких взрослых со своим ребенком; позиции родителей по отношению к его воспитанию; уровня педагогической компетентности и др.

В условиях работы с детьми с ЗПР перед педагогическим коллективом встают новые задачи по взаимодействию с семьями воспитанников, т. к. их родители также нуждаются в специальной психолого-педагогической поддержке. Это связано с тем, что многие родители не знают закономерностей психического развития детей и часто дезориентированы в состоянии развития своего ребенка. Они не видят разницы между задержкой психического развития,умственной отсталостью и психическим заболеванием. Среди родителей детей с ЗПР довольно много родителей с пониженной социальной ответственностью. Поэтому одной из важнейших задач является просветительско-консультативная работа с семьей, привлечение родителей к активному сотрудничеству, т. к. только в процессе совместной деятельности детского сада и семьи удается максимально помочьребенку в преодолении имеющихся недостатков и трудностей.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании, развитии и оздоровлении ребенка в семье, коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- повышение внимания родителей к состоянию здоровья их детей,уровню освоения ими программы по Физической Культуре;
- формирование родительской компетентности в вопросах физическоговоспитания, индивидуальной коррекции состояния здоровья детей,

создание условий для формирования основ двигательной и гигиенической культуры в семье;

- создание дополнительной среды для эмоционального сближения взрослых и детей при взаимодействии в процессе физкультурно- оздоровительных мероприятий.

Формы организации психолого-педагогической помощи семье

1 Коллективные формы взаимодействия

- Общие родительские собрания. Проводятся администрацией ДОО 3 раза в год, в начале, в середине и в конце учебного года. Задачи: - информирование и обсуждение с родителями задач и содержания коррекционнообразовательной работы;решение организационных вопросов;информирование родителей по вопросам взаимодействия ДОО с другими организациями, в том числе и социальными службами.
- Групповые родительские собрания. Проводятся специалистами и воспитателями групп не реже 3-х раз в год и по мере необходимости. Задачи: - обсуждение с родителями задач, содержания и форм работы;сообщение о формах и содержании работы с детьми в семье;решение текущих организационных вопросов.
- Проведение детских праздников и «Досугов». Подготовкой и проведением праздников занимаются специалисты ДОО с привлечением родителей. Задача: поддержание благоприятного психологического микроклимата в группах и распространение его на семью.

2 Индивидуальные формы работы

- Беседы и консультации специалистов. Проводятся по запросам родителей и по плану индивидуальной работы с родителями. Задачи: - оказание индивидуальной помощи родителям по вопросам коррекции, образования и воспитания;оказание индивидуальной помощи в форме домашних заданий.

3 Формы наглядного информационного обеспечения

- Информационные стенды и тематические выставки. Стационарные и передвижные стенды и выставки размещаются в удобных для родителей местах (например, «Готовимся к школе», «Игра в развитии ребенка», «Как развивать способности ребенка дома»).

Задачи: информирование родителей об организации коррекционно-образовательной работы в ДОО; информация о графиках работыадминистрации и специалистов.

- Открытые занятия специалистов и воспитателей. Задания и методы работы подбираются в форме, доступной для понимания родителями. Проводятся 2-3 раза в год. Задачи:создание условий для объективной оценки родителями успехов и трудностей своих детей;наглядное обучение родителей методам и формам дополнительной работы с детьми в домашних условиях.

В реализации задач социально-педагогического блока принимают все специалисты и воспитатели специального детского сада. Сфера их компетентности определена должностными инструкциями.

3. Организационный раздел

3.1.Особенности организации образовательного процесса в ходе реализации программы. Организационная форма образовательной работы рассматривается в программе, как специально сконтрурированный процесс взаимодействия взрослого и ребенка. Характер такого взаимодействия обусловлен содержанием работы, методами, приемами и применяемами видами деятельности. Таким образом реализация программы обеспечивает условия для гармоничного взаимодействия ребенка с окружающим миром в обстановке психологического комфорта, сопутствующего его физическому здоровью.

3.2. Режим дня

Старшей группы компенсирующей направленности «Улыбка» на холодный период 2023-2024 года.

7.00-8.00 Утренняя встреча детей, индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданиям логопеда.

8.00-8.10 Утренняя гимнастика

8.10-8.30 Игровая деятельность, гигиенические процедуры перед завтраком

8.30-9.00 Завтрак

9.00-9.25 Занятия

9.25-9.35 Динамическая перемена

9.35-10.00 Занятия

10.00-10.10 Динамическая перемена

10.10-10.35 Занятия

10.35-10.45 Второй завтрак

10.45-12.15 Подготовка к прогулке, прогулка

12.15-12.30 Возвращение с прогулки, подготовка к обеду

12.30-13.00 Подготовка к обеду, обед

13.00-15.00 Подготовка к дневному сну, дневной сон

15.00-15.20 Постепенный подъем, закаливающие процедуры

15.20-15.40 Подготовка к полднику, полдник

15.40-16.05 Занятия

16.05-16.50 Индивидуальная и совместная игровая деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданиям логопеда

16.50-19.00 Подготовка к прогулке, прогулка
19.00 Уход детей домой

3.3. Расписание занятий по физическому воспитанию в старшей группе компенсирующей направленности «Улыбка» на 2023-2024 учебный год

9.00-9.25 Вторник (в групповом помещении)
Во время вечерней прогулки Четверг (на участке группы)
9.00-9.25 Пятница (в групповом помещении)

3.4. Учебный план группы

Утренняя гимнастика:10 минут каждый день
Физкультурные занятия: 25 минут (3 раза в неделю)
Подвижные игры и упражнения на прогулке: 25 минут по 2 раза в день (во время утренней и вечерней прогулке)

Объем самостоятельной двигательной активности в день более 7 часов.

3.5. Планирование воспитательно-образовательной деятельности по физическому воспитанию в группе ЗПР на учебный год

Старшая группа (от 5 до 6 лет)
Сентябрь, октябрь
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Ноябрь, декабрь

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов —

поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Январь, февраль

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Март, апрель

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другув парах.

Май, июнь

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3.6.Взаимодействие с семьями воспитанников

Направление взаимодействия	Мероприятия
Изучение семьи и ее образовательных потребностей. Сбор информации	• Сбор информации о ребенке (состояние здоровья, протекание адаптации к дошкольному образовательному учреждению (адаптационный лист); индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения); • спортивные семейные традиции, увлечения членов семьи; • заказ на образовательные и оздоровительные услуги; • Беседы, диалоги с членами семей • Опрос, анкетирование.
Информирование родителей о содержании, ходе ирезультатах образовательной работы	• Информационные стенды. • Брошюры, справочники, методические издания. • Индивидуальные кармашки в родительских уголках группы. • Доски, альбомы, портфолио, др. личных достижений ребенка. • Сайт ДОО, сайты групп, социальные сети. • Сетевое взаимодействие. • Совместные мероприятия с детьми и родителями.

Анализ и обсуждение образовательной работы ДОО	• Совместное планирование, корректировка образовательной работы • Родительское собрание • Сетевое взаимодействие. • Совместные мероприятия. • Мастер-классы, семинары-практикумы, др. • Опрос, анкетирование, интервьюирование. • Независимая оценка качества образования
Целенаправленная работа, пропагандирующая общественное дошкольное воспитание в его разных формах.	• Проектная деятельность. • Мастер-классы. • Родительское собрание. • Сайт ДОО,социальные сети. • Информационные стенды. • Брошюры, справочники, методические издания.
Совместная деятельность	• Праздники, досуги, развлечения. • Соревнования, олимпиады, др. • Проектная деятельность.

3.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Развивающая предметно-пространственная среда для физического развития воспитанников

1) *содержательно-насыщенна* – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) *трансформируема* – обеспечивает возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) *полифункциональна* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих среды (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

4) *доступна* – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) *безопасна* – все элементы среды соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасность их использования, такими как санитарно- эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников.

В ДОО имеется следующее оборудование:

№ п/п	Инвентарь	Количество
1.	Скамейка гимнастическая	4 шт.
2.	Стойки переносные для прыжков	1 комплект
3.	Дуги для подлезания и прокатывания мячей	2 комплекта
4.	Мишень детская	2 шт.
5.	Кольцеброс	2 шт.
6.	Мостик детский высота 20см	2 шт.

7.	Мостик детский высота 50 см	2 шт.
8.	Палка гимнастическая	30 шт.
9.	Балансир детский	2 шт.
10.	Стенка гимнастическая	3 шт.
11.	Доска навесная жёсткая	1 шт.
12.	Лестница деревянная с зацепами	2 шт.
13.	Мяч резиновый 200 мм	20 шт.
14.	Мяч резиновый 100 мм	20 шт.
15.	Обруч пластиковый 600 мм	25 шт.
16.	Кольцо баскетбольное с сеткой	2 шт.
17.	Ракетка бадминтонная	20 шт.
18.	Набор нейлоновых воланов по 6 шт.	3 набора
19.	Мяч футбольный	12 шт.
20.	Мягкие модули «Альма» разной формы	23 шт.
21.	Машина «Скорая помощь» «Альма»	2 шт.
22.	Мячи - фитболы	4 шт.
23.	Степплатформы	17 шт.
24.	Моталочки детские	4 шт.
25.	Флажки цветные	20 шт.
26.	Ленты цветные 50 см	20 шт.
27.	Платочки цветные	25 шт.
28.	Конусы красные	10 шт.
29.	Мячики массажные	10 шт.
30.	Скакалки короткие	20 шт.
31.	Верёвка длинная 5м	2 шт.
32.	Тоннель тканевый	2 шт.
33.	Мат гимнастический большой	2 шт.
34.	Мат гимнастический средний	2 шт.
35.	Мячи набивные вес 1 кг	5шт.

3.8. Учебно-методическое сопровождение реализации Программы

1. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду от рождения до школы»; Мозайка-синтез, 2011г., Москва
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», Мозайка-синтез, 2019г., Москва
3. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет», Мозайка-синтез, 2017г, Москва
4. Ю. А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей 5-6 лет», Детство-Пресс, 2020г, СПб
5. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет», Мозайка- синтез, 2015г, Москва
6. Н. Ф. Губанова «Игровая деятельность в детском саду», Мозайка – синтез, 2005г, Москва
7. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования», под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Мозайка – синтез, 2010г., Москва
8. «Программа стэп-аэробики», Е.Г. Сайкин, СПб, 2020г.

Электронные образовательные ресурсы

https://www.maam.ru – международный образовательный портал