

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с № 83  
\_\_\_\_\_ Ю.Н.Логачева  
Приказ № 57/1-а/д от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
по физическому развитию дошкольников с  
ограниченными возможностями здоровья  
(с тяжелыми нарушениями речи)  
на 2023-2024 учебный год**

Автор программы:  
инструктор по ФК Панченко Екатерина Андреевна

г.Таганрог, 2023

## Содержание

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка
  - 2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся с ТНР, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов
- 2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми
- 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
- 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие детей с ТНР
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Режим двигательной активности детей
- 3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности
- 3.5. Учебно-методический комплект к реализации Программы

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа детей с по физическому развитию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28);
- СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

С учетом:

- Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) МБДОУ д/с № 83

Программа создана как программа психолого-педагогической поддержки, индивидуализации, коррекции нарушений речевого развития и социальной адаптации, развития личности детей от 5 до 7 лет с ограниченными возможностями здоровья в группе компенсирующей направленности.

В Программе определены оптимальные условия для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного, личностного развития детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи, задержкой психического развития, их позитивной социализации, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности.

Особое внимание в Программе уделяется развитию всех компонентов речи ребенка, личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям. Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в группе компенсирующей направленности МБДОУ д/с № 83.

Для успешного решения задач физического воспитания дошкольника существенную роль играет хорошо налаженный систематический учебно-педагогический контроль за его физическим развитием во всех формах организации, включая сотрудничество персонала детского сада с родителями воспитанника. Поэтому процесс формирования здорового образа жизни воспитанника Программой «От рождения до школы» строится на основе взаимопроникновения гигиенического, физического, умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания и

общего психического развития в контексте планомерной согласованной деятельности семьи, образовательных, медицинских, хозяйственных и других служб организации в интересах охраны и укрепления здоровья каждого ребенка.

Физическое развитие включает в себя следующие направления:

1) приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности. Направление подразумевает развитие у дошкольников таких физических качеств как гибкость, выносливость, быстрота, равновесие и пр., способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, координации движения, развитию крупной и мелкой моторики;

2) становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Данное направление обеспечивает формирование и развитие у дошкольников способности контролировать свои движения в двигательной сфере;

3) становление ценностей здорового образа жизни. Направление связано с формированием у дошкольников мировоззрения здорового образа жизни и привитие культуры личной гигиены (режим дня, питание, уход за телом, отдых и пр.).

### **1.2.Цели и задачи реализации Программы**

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

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

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании;

побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, заниматься другими видами двигательной активности.

Образовательная область *«Физическое развитие ребенка»* предусматривает содействие приобщению ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры, обогащению его физического, психического развития и саморазвития.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении

индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

#### **Цели:**

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

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

#### **Специфические принципы и подходы к формированию программы для обучающихся с ТНР:**

- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).
- Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.
- Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного

процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

Программа ориентируется на следующие теоретические положения: динамическая взаимосвязь между биологическим и социальным факторами; общие закономерности развития ребенка в норме и при нарушениях развития. При отклоняющихся вариантах недоразвития, когда биологические факторы первично определяют ход имеющихся у ребенка психических нарушений и расстройств, социальные факторы рассматриваются как основные детерминанты детского развития. Из этого следует, что создание специальных педагогических условий могут обеспечить коррекцию и компенсацию уже существующего нарушения и служить средством предупреждения вторичных отклонений развития.

Содержание программного материала основано на возрастном, онтогенетическом и дифференцированном подходах к пониманию всех закономерностей и этапов детского развития. Возрастной подход учитывает уровень развития психологических новообразований и личные достижения каждого ребенка.

Онтогенетический – ориентирует на учет сенситивных периодов в становлении личности и деятельности ребенка. Дифференцированный – учитывает индивидуальные достижения ребенка с позиции понимания ведущего нарушения, его характера, глубины и степени выраженности и наличия вторичных отклонений.

Содержание программного материала учитывает общие принципы воспитания и обучения, принятые в дошкольной педагогике: научность, системность, доступность, концентричность изложения материала, повторяемость, единство требований к построению системы воспитания и обучения детей-дошкольников; учет возрастных особенностей ребенка. Они дополняются принципами специальной дошкольной педагогики: учет возрастных возможностей ребенка к обучению, принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии; принцип учета вида, структуры и характера нарушений (первичного нарушения и вторичных отклонений в развитии); генетический принцип, ориентированный на общие возрастные закономерности развития с поправкой на специфику степени выраженности нарушения при разворачивании этого развития, когда психика чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям; принцип коррекции и компенсации (коррекционная направленность на формирование компенсаторных механизмов); направленность на учет соотношения «актуального уровня развития» ребенка и его «зоны ближайшего развития».

#### **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 обучающихся на разных возрастных этапах



дошкольного детства.

### **Целевые ориентиры реализации программы для обучающихся с ТНР.**

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР представлены в Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (стр. 41-42 Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022).

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

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14—18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определенных ситуациях.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Появляются умения выдерживать статические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя). В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.

Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знает основные правила здорового образа жизни.

#### **Физическое развитие**

Общая и ручная моторика ребенка развита в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку; у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте; в мимической мускулатуре движения выполняются в

полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют; артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования за счет обеспечения равных стартовых возможностей на начальных этапах обучения в общеобразовательной организации. Развитие функционального базиса для формирования предпосылок универсальных учебных действий (далее - УУД) в коммуникативной, познавательной и регулятивной сферах является важнейшей задачей дошкольного образования. Анализ результативности коррекционно-образовательной работы на этапе ее завершения и выработки рекомендаций при определении дальнейшего обучения представлен в Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (стр. 63-65 Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022).

### **1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно МБДОУ.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы заданы как целевые ориентиры и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии. Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребенка (рисунков, работ по аппликации,

фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

#### **2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»**

Основное содержание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста представлено Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (стр. 255-259 Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022).

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

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

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное

внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся с ТНР среднего дошкольного возраста решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области

«Физическое развитие» по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач,

воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР старшего дошкольного возраста большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры

со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры- экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально- коммуникативное развитие», формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

#### ***Старший дошкольный возраст (5-6 лет)***

<b>Физическая культура</b>	<p>Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.</p> <p>Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.</p> <p><b>Основные движения</b></p>
----------------------------	--

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, подвое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне. Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», в рассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h = 3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, «змейкой», зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом.

Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч об

землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

#### ***ритмическая гимнастика***

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

#### ***Строевые упражнения***

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый-второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию сместа, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

#### ***Общеразвивающие упражнения***

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в «замок» пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений



	<p>использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).</p> <p><b>Спортивные упражнения</b> Выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и свыполнением поворотов вправо и влево.</p> <p><b>Спортивные игры</b> Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).</p> <p><b>Подвижные игры</b> Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.</p>
<p><b>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни</b></p>	<p>Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществв организме.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактикуплоскостопия.</p> <p>Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состояниемодежды, прически, чистотой рук и ногтей.</p> <p>Закрепить умение быстро одеваться и раздевать, самостоятельно застегиватьи расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.</p> <p>Продолжать работу по воспитанию культуры еды.</p> <p>Расширять представления о строении организма человека и егофункционировании.</p> <p>Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p>

*Старший дошкольный возраст (6 - 7 лет)*

<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).</p> <p>Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>Ходьба и бег.</b> Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспынную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.</p> <p>Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бегообычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед.</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы по веревке (<math>d = 2—3</math> см) прямо и боком, по канату (<math>d = 5—6</math> см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе (<math>h = 30—40</math> см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.</p> <p><b>Ползание, лазание.</b> Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд (<math>h = 35—50</math> см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.</p> <p><b>Прыжки.</b> Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков,</p>
-----------------------------------	---

сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Бросание, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча об землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой» между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

#### **Строевые упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

#### **ритмическая гимнастика**

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение присесть, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу

	<p>тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.</p> <p><b>Спортивные упражнения</b>  Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы).  Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.</p> <p><b>Спортивные игры</b>  Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования.</p>
<p><b>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни</b></p>	<p>Формировать правильную осанку и свод стопы.  Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.</p>

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом психофизических, возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся с ТНР, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов**

### **2.2.1. Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми**

Формы, способы, методы и средства реализации программы, которые отражают следующие аспекты образовательной среды:

- характер взаимодействия с педагогическим работником;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их особых образовательных потребностей и интересов.

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.
2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Воспитатель организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».
3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Воспитатель помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).
4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.
5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.
6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Реализация программы обеспечивается на основе форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям федерального государственного образовательного стандарта и выбираемых педагогическим работником с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Все формы вместе и каждая в отдельности реализуются через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Виды и формы детской деятельности:

Двигательная деятельность – это форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательных функций.

Виды двигательной деятельности:

- гимнастика:
- основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие);
- строевые упражнения (построения, перестроения);
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения
- подвижные игры  
    гимнастика;
- подвижные игры;
- подвижные игры с правилами;
- игры малой
- подвижности;
- сюжетные игры;
- игровые упражнения;
- соревнования;
- реализация проекта;
- физминутки;
- пальчиковые игры;
- спортивные развлечения, праздники

В рамках реализации Программы применяют формы организации образовательной деятельности

– индивидуальную, групповую, фронтальную.

При реализации Программы инструктор по физической культуре использует разнообразные методы и приемы работы с детьми. Выбор и сочетание методов и приемов зависит от содержания образовательных задач, видов деятельности и возрастных особенностей детей. В раннем возрасте ведущая роль принадлежит наглядным и игровым методам; в среднем дошкольном возрасте возрастает роль практических и словесных методов; в старшем дошкольном возрасте повышается роль словесных методов обучения.

<b>Направление развития</b>	<b>Формы организации образовательной деятельности детей</b>	<b>Взаимосвязь с другими видами деятельности</b>
Физическая культура и здоровый образ жизни	Физкультурные занятия НОД по ОБЖ  Подвижные игры	Прогулки Организация режимных процессов (привитие к/г навыков, питание, сон и т.д.) Работа с родителями

**Формы и приемы организации образовательного процесса  
по образовательной области «Физическое развитие»**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия:	Индивидуальная работа с детьми	Подвижные игры	Беседа
- Сюжетно-игровые; - Тематические; - Классические (на тренажерах, на улице, походы, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, сюжетные, игры с элементами спорта) развлечения	Игровые упражнения. Игровые ситуации, Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - имитационные движения Физкультминутки /Динамические паузы Подвижные игры Игровые упражнения Проблемные ситуации Имитационные движения (спортивные праздники) Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, Объяснение Показ	Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры.	Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна

**Способы реализации Программы**

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование организованной образовательной деятельности с воспитанниками.

Для реализации образовательного содержания Программы педагогами используются разные формы планирования: перспективный, календарно-тематический план (комплексно-тематическое планирование) с введением образовательных событий.

Кроме календарно-тематического плана (комплексно-тематического планирования) организованную образовательную деятельность в МБДОУ регламентируют учебный план и расписание организованной образовательной деятельности.

Учебный план или перечень организованной образовательной деятельности, образовательной деятельности в ходе режимных моментов включает в себя: общее количество занятий и их виды по основным направлениям развития ребенка (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) в течение пятидневной недели.

Расписание организованной образовательной деятельности составлено с учетом требований СанПиН и определяет их последовательность, регулирует время проведения.

### Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

Блок физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• режим дня;</li> <li>• совместная деятельность взрослого и ребенка;</li> <li>• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие музыкально-спортивного зала, спортивных площадок, спортивных центров в группах);</li> <li>• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.</li> </ul>
Система двигательной активности, система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гигиеническая гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>• совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей;</li> <li>• двигательная активность на прогулке;</li> <li>• физкультура на улице;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• физкультминутки во время совместной деятельности;</li> <li>• бодрящая гимнастика после дневного сна</li> </ul>
Система закаливания, оздоровления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усиление утреннего фильтра;</li> <li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмические движения, игры);             <ul style="list-style-type: none"> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• ходьба босиком до и после сна;</li> <li>• контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время)</li> </ul> </li> </ul>
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>• строгое выполнение норм питания;</li> <li>• питьевой режим;</li> <li>• С-витаминизация третьих блюд;</li> <li>• гигиена приема пищи;</li> <li>• индивидуальный подход к детям во время приема пищи;</li> <li>• правильность расстановки мебели</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>• диагностика физической подготовленности;</li> <li>- обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом</li> </ul>



## 2.2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, спортивные игры, игры-эстафеты.

При этом обогащение двигательного опыта в играх детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

*Познавательная-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов предметного и социального мира (собственное тело, спортивная жизнь мира, страны, региона и т.д.), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования):*

- Использование художественной литературы и фольклора организуется педагогом как логоритмики, помогающий лучше освоить предлагаемый материал.
- Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

*Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка:*

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

*Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:*

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

*На протяжении образовательной деятельности организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:*

- Совместная деятельность детей (подвижные игры и игровые упражнения) направлена на обогащение её новыми движениями, элементами, освоение детьми двигательных умений, необходимых для выполнения заданий.
- Рефлексивная деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (что узнали? что порадовало? и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание обыгрывания песен.
- Организация спортивных игр - подгрупповая форма проведения образовательной деятельности по ознакомлению со спортивными играми с мячом, правилами игр и историей их возникновения и развития. Дети (старшие дошкольники) имеют возможность получить больше знаний, умений и навыков в двигательной деятельности с разными видами мячей.
- Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

### Физкультурно-массовая работа

Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников МБДОУ д/с № 83  
На 2023-2024 учебный год

Группа	Название	
Группа компенсирующей направленности	I квартал	«Физкульт-ура!»
		«Красный, жёлтый, зелёный»
		«Весёлый мяч»
	II квартал	«Будем ёлку наряжать»
		«Весёлая физкультура»

		«День защитника Отечества»
		Праздник «Зимние забавы»
	III квартал	«Весёлые старты»
		«Морское путешествие»
		«Путешествие к разноцветным планетам»
	I квартал	«Мы со спортом дружим».
		«Путешествие в Играй- город»
		«Физкульт - ура!»
	II квартал	«Мы мороза не боимся»
		«В гостях у Зимушки - зимы»
		«Масленица»
		Праздник «Весёлые старты с первоклашками»
	III квартал	«Туристический поход»
«Мы спортсмены»		
«Веселый стадион»		

### 2.2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- свободное творчество в придумывании новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог соблюдает ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу; тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### 2.2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников.

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях
- Способствовать формированию потребности здорового образа жизни семьи, необходимости в занятиях физической культурой.

- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помочь родителям создать условия для развития физических качеств ребенка, организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми двигательной деятельности.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей с со способами развитиясамоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Особое внимание в просветительской деятельности МБДОУ уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
- информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях МБДОУ и семьи в решении данных задач;
- знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в МБДОУ;
- информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

(стр.163-165 Федеральной образовательной программы дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

**Взаимодействие с семьей строится по направлениям развития воспитанников:**

#### **Физическое развитие**

- беседы с родителями о факторах, влияющих на физическое развитие ребенка, ознакомление родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду;
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместное чтение литературы, посвященной спорту, привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках.
- Вовлечение семьи в образовательный процесс
- Культурно – просветительная работа
- Создание условий для реализации личности ребенка

Эффективность взаимодействия детского сада с семьями воспитанников повышается благодаря тесному сотрудничеству с родительским комитетом, активности родителей в совместных мероприятиях.

Взаимодействия с родителями детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Взаимодействия с родителями детей 6-7 лет.

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие детей с ТНР**

Организационное обеспечение образования обучающихся с ОВЗ базируется на нормативно-правовой основе, которая определяет специальные условия дошкольного образования обучающихся этой категории. Создание этих условий должно обеспечить реализацию не только образовательных прав самого ребенка на получение соответствующего его возможностям образования, но и реализацию прав всех остальных обучающихся, включенных наравне с ребенком с ОВЗ в образовательное пространство. Поэтому помимо нормативной базы, фиксирующей права ребенка с ОВЗ, необходима разработка соответствующих локальных актов, обеспечивающих эффективное образование и других обучающихся.

В МБДОУ организована система взаимодействия и поддержки МБДОУ со стороны ПМПК по развитию инклюзивного образования. Реализация данного условия позволяет обеспечить для ребенка с ОВЗ максимально адекватный при его особенностях развития образовательный маршрут, а также позволяет максимально полно и ресурсоемко обеспечить обучение и воспитание.

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Психолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания:

- Оздоровительное: в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка;
- Воспитательное: органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувства ответственности за свое здоровье;
- Образовательное: обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Для реализации этих целей инструктор по ФК:

- проявляет уважение к личности ребенка и развивает демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создает условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии и другим людям;
- обсуждает совместно с детьми возникающие конфликты, помогает решать их, вырабатывает общие правила, учит проявлять уважение друг к другу;
- обсуждает с детьми важные жизненные вопросы; стимулирует проявление позиции ребенка; обращает внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждает, как это влияет на их поведение;
- обсуждает с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность музыкального руководителя МБДОУ и включает членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее - ППРОС) МБДОУ обеспечивает реализацию программы, спроектирована с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям. РППС обеспечивает реализацию программы. РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. В МБДОУ имеются музыкально-спортивный зал, который оснащен необходимым спортивным оборудованием, атрибутами для спортивных игр и физических упражнений. Участок МБДОУ содержит объекты для спортивных и подвижных игр, имеется спортивная площадка. Спортивное оборудование участка и помещений безопасно, эстетически привлекательно. В группах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусмотрена площадь, свободная от мебели и игрушек, наличие игрушек, побуждающих к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи). Педагоги обеспечивают сменяемость игрушек, стимулирующих двигательную активность детей несколько раз в день.

Помещение	Основное предназначение	Оснащение
Музыкально-спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Утренняя гимнастика.</li> <li>— Образовательная деятельность.</li> <li>— Спортивные мероприятия с Родителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания и лазания.</li> <li>— Кладовая для использования инструктором.</li> <li>— ФК пособий, атрибутов, спортивного инвентаря.</li> <li>— Пианино.</li> <li>— Музыкальный центр.</li> </ul>
Спортивная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Спортивное оборудование.</li> <li>— Оборудование для спортивных игр.</li> </ul>
Центры двигательной активности в групповых помещениях	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Оборудование для равновесия, для прыжков.</li> <li>— Для катания, бросания, ловли.</li> <li>— Для ползания и лазания.</li> <li>— Атрибуты к подвижным спортивным играм.</li> </ul>

#### *Физкультурное оборудование*

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий
	Коврики, дорожки массажные
	Шнур длинный
	Мешочек с песком
Для прыжков	Куб деревянный
	Мини-мат
	Обруч плоский цветной
	Шнур короткий

	Палка гимнастическая длинная
	Скакалки
Для катания, бросания, ловли	корзина для метания
	Мешочек с грузом большой
	Мяч резиновый
	Мяч-шар надувной
	Обруч малый
	Кегли (набор)
	Кольцеброс (набор)
	Серсо (набор)
	Шары цветные фибропластиковые
	Мяч набивной утяжеленный
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой
	Ящики для влезания
Для общеразвивающих упражнений	Мяч резиновый
	Лента цветная (короткая)
	Мешочек с грузом малый
	Мяч массажный
	Обруч плоский
	Палка гимнастическая короткая
	Гантели
	Кольцо резиновое малое
	Кольцо резиновое малое
	Колечко с лентой
Нестандартное физкультурное оборудование	
Атрибуты к подвижным играм	
Игрушки, стимулирующие двигательную активность (флажки, платочки, султанчики, кубики, шишки, ленты, шары, шарики на резинке, скакалки)	
- оборудование для спортивных игр баскетбол, бадминтон, футбол, городки (биты, ворота, воланы, ракетки)	

### 3.3. Режим двигательной активности детей

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей дошкольного возраста. Организация жизнедеятельности детей дошкольного возраста в МБДОУ зависит от их возрастных и индивидуальных особенностей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности. В МБДОУ используется гибкий режим дня, т.е. в него вносятся изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Режим пребывания детей в образовательном учреждении разработан в соответствии с:

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)
- ФГОС дошкольного образования.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: 25 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей.

#### Режим двигательной активности детей

Формы работы	Виды занятий	Возраст	
		5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительна	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 8 – 10	Ежедневно 10 - 12

я работа в режиме дня	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 40
	в) физкультминутки	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и
	(в середине статического занятия)	содержания занятий	содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 30 - 45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно



### 3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ

#### СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упр. На равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1.. «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами О	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четверенках) с переходом на вертикальную лесенку З	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
2. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики П	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, между кеглями «змейкой» З	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) О	Лазание по наклонной лестнице чередуя широким шагом	«Веселое соревнование»- кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
3. Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекастом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках скакалка З	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4-6 раз подряд) О	Ползание на четверенках «змейкой» между предметами П	«Удочка»
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне»- во время ходьбы	«Перенеси овощи в корзину» - эстафета (бег с «овоща	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках	«Пингвин с мячом»- эстафета (прыж	«Прокат и мяч между предметами» (ширина 30-40см, длина 3-	«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической	«Догони свою пару»

и подвижных играх		враспынную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	ми» до корзины)		скакалка	ки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	4м)	скамейке на четверенках	
-------------------	--	---	-----------------	--	----------	---	-----	-------------------------	--

### ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Экспурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседении в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широкий шаг, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипеда»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-2см) О	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол попеременно правой и левой рукой (10 раз подряд) З	Ползание на четверенках между предметами, чередуя с бегом С	«Стой!
2. Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большим мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове П	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10-12раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6м) З	Лазание по гимнастической стенке различными способами, перелезая с пролета на пролет О	«Коршун и наседка»
3. Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, выпадами, спиной вперед	Бег длинный и короткий «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большим мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове З	Прыжки через предметы (высота 15-20см) по прямой на 2-х ногах О	Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6м)	Лазание по гимнастической стенке различными способами, перелезая с пролета на пролет с изменением темпа П	«Ловишки с мячом»

4. . Занятие, построе нное на эстафета х, соревно ваниях и подвижн ых играх	Расчет на первый- второй в шеренге , в колонне	Обычна я ходьба в сочетан ии с ходьбой спиной вперед, на высоки х четвере ньках, с выполн ением задания по звуково му сигналу (присес ть)	«Встре чные перебе жки»	С лентами разного цвета	«По кочкам »- ходьба по кирпич икам	Большая прыжков ая эстафета ( прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронес и предмет , не задев кегли» (бег между кеглями с бадминт онной ракетко й и мячом)	Лазание по гимнасти ческой стенке разноиме нным способом , перелеза я с пролета на пролет с измени ем темпа	«Вороб ышки»
---	---	---	----------------------------------	----------------------------------	---	--	---	--	-----------------

### НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Путеш ествие по родном у городу»	Постро ение в две колонн ы; поворо ты на месте	Обычна я ходьба в сочета нии с ходьбо й на носках по неровн ой (масса жной) дорож ке, по скамей ке с выпада ми	Бег противо ходом; с ускорен ием; с останов кой по звуково му сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнасти ческой скамейке с приседан ием на середине О	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продви жением вперед П	Подбива ние ракеткой волана; упражне ние в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнасти ческой стенке разноиме нным способо м, перелеза я с пролета на пролет и скатыван ие по наклонн ой доске 3	«Попад и в яблочко »
2. Традиц ионная структу ра занятия	Поворо ты на месте кругом; перестр оение в три колонн ы	Ходьба с задани ями	Бег высоко поднима я колени; по сигналу бег врассып ную; в колонне ; обычны й бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнасти ческой скамейке с приседан ием на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от скамьи)	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продви жением вперед 3	Перебрас ывание мяча друг другу от груди снизу О	Ползани е на животе и на четверен ьках по гимнасти ческой скамейке	«Медве дь и пчелы»

					П				
3. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3-4м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место 3	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) П	Ползание на животе, подтягиваясь руками, и на четвереньках по гимнастической скамейке О	«Эстафета парами»
4. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по скамье с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками	Лазание по лестнице различными способами	«Ловишки с приседанием»

### ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30см на обозначенное место (со скамейки) О	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу от груди 3	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, П	«Эстафета с рюкзачком»
2. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками и с ноги на ногу	В парах	Ходьба по скамейке, бросая мяч то справа, то слева оловля его двумя руками О	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 40см на обозначенное место (со скамейки) П	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой 3	«Мороз-Красный нос»
3. Традиционная структура	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередов	Бег высоко поднимая колени;	В парах	Ходьба по скамейке,	Прыжки со скамейки и	«Попади в кегли»	Перелезание через скамейку	«Охотники и зайцы»

а занятия	ы	ании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - врассыпную		бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками <b>П</b>	обратно впрыгивание на скамейку у 3		у правым и левым боком О	
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелез и подлезь» (перелезание через скамейку и подлезание в воротца)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птица»

### ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широко и шагом; по сигналу-прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка - перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по скамейке, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой 3	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6-9м) О	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее П	«Ловишка с мячом»
2. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по скамейке, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места О	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м П	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Мышеловка»
3. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопами и прихлоп	Бег со сменой направления движения по музыкаль	Аэробика	Ходьба по гимнастической скамейке на носках,	Прыжки в длину с места П	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояни	Лазание по наклонной доске боком с	«Ловля обезьян»

		ом	ному сигналу		расклад ывая и собирая мелкие предмет ы О		я 3,5-4м на высоту 2,2м 3	перехо дом на соседн ий пролет	
4. . Занятие, построен ное на эстафета х, соревнов аниях и подвижн ых играх	Построе ние в одну колонну , расхожд ение через середин у по одному в разные стороны	Ходьба перекато м с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжко м	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэроби ка	«Кто скорее к флажку »( скамья – бег на носках, канат- прыжки на одной ноге, обруч- надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыж ки через скака лку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подл езь и не задень » - подлез ание правы м и левым боком	«Мы- веселые ребята»

### ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Пожарн ые на учения »	Построе ние в одну, в три колонн ы	Ходьба в колонн е; в шеренг е; по сигнал у принят ь и.п. – лежа на полу	Бег приставн ым шагом вправо; влево; с измени ем темпа; со сменой направля ющего	С гимна стич. палка ми	Легкий бег по скамье, расклад ывая и собирая мелкие предмет ы П	Прыжки через длинную скакалку ( неподви жную) 3	«Не задень кегли»	Ползани е по пластунс ки до обознач енного места О	«Пуст ое место»
2. Традици онная структур а занятия	Перестр оение в шеренгу	Ходьба широк ой «змейк ой»; выпада ми; спиной вперед	Бег между предмета ми «змейкой »; по- сигналу – останови ться и присесть	С гимна стич. палка ми	Ходьба по гимнаст ич скамейк е, высоко поднима я колени, перешаг ивая предмет ы 3	Прыжки через длинную скакалку (качающ уюся) О	«Не выпускай мяч из круга»	Ползани е по пластунс ки «змейко й» между предмет ами П	«Посп еши, но не урони » (бег с мешоч ком на голове до ориент ира)
3. Занятие с элемента ми аэробики	Равнени е в колонне ; в шеренге ; перестр оение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередую сь ходьбу на носках и	Бег с измени ем темпа по муз. сигналу; бег с захлесты ванием голени	Аэроб ика	Работа на гимнаст ич. кольцах: вис, раскачи вание, соскок О	Прыгни через скамейк у	Перебрас ывание мяча друг другу через сетку П	Ползани е по пластунс ки в сочетани и с перебеж ками 3	«Кто летает »

		пятках со сменой положения рук							
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу ; в колонну по диагонали; расчет на 1-2 в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках , пятках, высоко поднимая колени ; по сигналу- с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу- враспыну в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз»- бег по скамейке с мячами ( сколько сумел взять в руки из корзины )	«Спрыгни в точно намеченное место» ( со скамейки и в обруч с высоты 30-40см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» - прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал»( лазание по гимнастич. стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята »

### МАРТ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Мыльные циркачи »	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастич скамейке, высоко поднимая колени, с хлопками над головой (боком) 3	Прыжки вверх с 3-4 шагов с касанием предмета , подвешенного на 15-20см выше поднятой руки 0	Перебрасывание мяча из разных и.п., стоя лицом друг к другу через сетку 3	Лазание по канату	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
2. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С гантелями	Ходьба по гимнастич скамейке, высоко поднимая колени, с хлопками над головой (боком) 3	Перешагивание предметов, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки П	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте 0	Лазание по канату	«Горелки »
3.	Перестр	Ходьба	Бег на	Аэроб	«Стойка	Прыжки:	Перебрас	Лаз	«Охотни

Занятие с элементарными аэробики	оение в три колонны	на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	носках, пронося прямые ноги через стороны; по муз. сигналу чередовать с ходьбой с притопами	ика	баскетбол иста»; «На одной ножке по дорожке»	с 3-4 шагов коснуться предмета 3	ывание малого мяча из правой руки в левую в движении до ориентира П	ние по канату	ки и звери»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменной ведущего, по сигналу - прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна»- дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на скамье	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»

### АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу : «К звездам!» - подойти и к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями и «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30-40см) О	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую, двигаясь по узкой доске 3	«Выход в космос» - подлезание правым и левым боком под дугой П	«Третий лишний»
2. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты : широкой «змейкой» с остановкой по сигналу - свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями и «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30-40см) П	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу. О	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15см от пола 3	«Мы – веселые ребята»
3. Занятие с элементарными	Ходьба в колонне через	Ходьба с притопами, с	Бег с приставным шагом	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30-40см)	Перебрасывание набивного мяча из-за	Вис на гимнастической стенке,	«Волк во рву»



ми аэробики	середину, расхождение в разные стороны по одному	прихлопами	правым и левым боком		ой», обегая мячи до ориентира	<b>З</b>	головы <b>П</b>	поднимаю прямые ноги держать прямой угол, разводить ноги в стороны <b>О</b>	
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу - вращательную	Аэробика	«Обегая мячи» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

### МАЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3х10м в медленном темпе	Сошнуром	Ходьба по скамье с мешочком на голове <b>П</b>		Броски набивного мяча (2,5м) <b>З</b>	Лазание по веревочной лестнице различными способами <b>О</b>	«Быстрые и меткие»
2. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четверенках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Сошнуром	Ходьба по скамье с мешочком на голове <b>З</b>	Прыжки в длину с разбега (6м), подбрасывая толчковую ногу <b>О</b>	Броски набивного мяча (2,5м)	Лазание по веревочной лестнице различными способами <b>П</b>	«Лиса и курья»
3. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20-30м)	Аэробика	На гимнастическом кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок <b>С</b>	Прыжки в длину с разбега 8м (130-150м) <b>П</b>	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице различными способами <b>З</b>	«Лесная эстафета»

							О		
4. . Занятие, построен ное на эстафетах , соревнов аниях и подвижн ых играх	Ходьба с перестраив анием в 3-4 колонны	Ходьба с различн ыми движени ями рук; медленн ый бег боком пристав ным шагом	Бег на коротку ю дистанц ию ( 30м и 10 м)	Аэроб ика	Ходьба с «мешочк ами» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставн ым шагом (2-3 крута)	Прыжк и в длину с разбег а	Метан ие малог о мяча на дально сть право й и левой рукой	Лазание по гимнасти ч. стенке, перелезая с пролета на пролет	«Соко ли голуб и»

**ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ**  
**СЕНТЯБРЬ**

Мотива ция	Перестр оение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упр. На равнове сие	Прыжк и	Метани е	Лазани е	Подви жные игры
1. Традици онная структур а занятия	Построе ние в колонну ; игра «По местам» - по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движени е рук. Игра «Будь внимател ьным»	Бег «змейкой », по сигналу – смены ведущего	Без предм етов	Ходьба по гимнаст ич. скамейк е боком, пристав ным шагом, руки за голову О	Прыжки на двух ногах с продвиж ением вперед до обозначе нного места П	Подбива ние ракеткой волана как можно больше число раз без падения	Пролез ание в обруч правым и левым боком З	«Лови шки с лентам и»
2. «Мы волейбол исты»	Построе ние в колонну . По вороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетани и с ходьбой гимнасти ч. шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч перелож ить под др. руку	С боль шим мячо м	Ходьба гимнаст ич. шагом по скамейк е с мячом, на каждый шаг, фиксиру я положе ние мяча (вниз, вперед, вверх) П	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен З	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20раз, а одной – не менее 10раз подряд О	Лазани е по гимнаст ич. стенке, перелез ая с пролета на пролет	«Чья команд а больше заброс ит мячей в корзин у» (метан ие)
3. Традици онная структур а занятия	Перестр оение в три звена. Игра «Найди	Обычная ходьба на пятках, на наружны	Бег на носках, с захлесты ванием голен, с измени	С боль шим мячо м	Ходьба по гимнаст ич. скамейк е	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопкам и, поворота ми и	Ползан ие на четвере ньках по гимнаст	«Лягу шки и цапли» (прыжк и)

	свое звено»	х сводах стопы, враспыну с находжением своего места в колонне	ем темпа, с высоким подниманием коленей		3		другими заданиям и П	ич. скамейке О	
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу - ходьба враспыну, на пятках	Бег в среднем темпе - 40сек., по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15-20-30см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротик»	«Караси и щука»

### ОКТАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3-4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6-8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвижение вперед	Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
2.. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3-4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом с притопами, приставной шагой с приседанием	Легкий бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам	Прыжки через скамейку по 3-5ряд. Прыгают, продвижение от одной стороны площадки до другой	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастическом лестнице принять и.п. вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
3. Традиционная структура	Повороты на месте направо,	Ходьба широкими выпадами	Обычный бег, бег «змейкой», по	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическим	Прыжки вверх из глубокого	Стоя в двух колоннах, дети один	Ползание на четвереньках,	Элементы городков

занятия	налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	ми, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	сигналу-смена направления движения	ами	скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	ого приседа, на мягкое покрытие (высота 20см) П	за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2м (2-3раза)	перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) С	«Попади – сбей кеглю»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семянный бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастич. скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2-3раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на двух ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень»-подлезание в воротца (высота 40-50см)	«10 передач»

### НОЯБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастич. скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку, фиксируя движение руками П	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие (высота 20см) С	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте О	Лазание чередуясь шагом по гимнастич. стенке, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
2.. Занятие с элементом	Построение в шеренгу,	Ходьба с ритмическими	Бег на носках в разных	С лентами	На гимнастич. кольцах	Подпрыгивание до предмета	Ведение мяча одной	Лазание по 2-3 раза до верха	«Найди где спрятано»

ами аэробик и	колонн у, равнен ие на ведуще го, поворот ы на месте	хлопкам и под правую ногу. Пружин истый шаг носка	направл ениях, по сигналу – бег в колонне		: вис, раскачи вание, вис согнув шись, соскок О	, подвеше нного на 25-30см выше поднятой руки с места и разбега С	рукой в движе нии П	гимнаст ич. стенки, ускоря и замедля я темп передви жения	
3. Традици онная структу ра занятия	Перест роение в 2, 3 колонн ы на месте; расчет на 1,2,3 –й в движен ии	Ходьба парами, тройкам и, по сигналу - ходьба врассып ную	Бег парами, тройкам и, по сигналу – бег врассып ную	С гимнасти ческой скакалко й	Ходьба по гимнаст ич. скамейк е, выполн яя приседа ния на середин е, руки вперед З	Прыжки через скакалку, продвига ясь между расставл енными на площадк е предмета ми	Работа с мячом в движе нии одной рукой, по сигнал у – перейт и на бег С	Ползани е по гимнаст ич. скамейк е на животе, подтяги ваясь руками и отталки ваясь ногами О	«Попрыг унчики воробыш ки»
4. . Занятие, построе нное на эстафет ах, соревно ваниях и подвиж ных играх	Перест роение из одной шеренг и в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявши сь за руки, ходьба с задание м для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направл ения	С гимнасти ческой скакалко й	«Перетя ни за черту» ( в парах перетяг ивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Лови сь рыбка » ( в водящ ий ловит «рыбк у» в обруче )	Ползани е по гимнаст ич. скамейк е на животе, подтяги ваясь руками и отталки ваясь ногами	«Горелки »

### ДЕКАБРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традици онная структур а занятия	Перест роение из одной шеренг и в две	Чередов ание ходьбы «змейко й» по залу с ходьбой врассып ную, с останов кой по сигналу	Чередов ание бега «змейко й» в колонне с бегом врассып ную, с останов кой по сигналу	С гантелям и	Ходьба по гимнаст ич. скамейк е, с поворот ом кругом на середин е С	Прыжки через скакалку , вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	Ведени е мяча в разных направл ениях с останов кой на сигнал О	Ползан ие по гимнас тич. скамей ке на спине, подтяг иваясь руками и отталь иваясь ногами	«Веселы е парочки» ( передача мяча в движени и по кругу)
2. «Смелые альпинис ты» ( предвари тельная работа-	Постро ение в 2 шеренг и, 3 шеренг и	Ходьба с ритмиче скими хлопкам и под правую	Бег на носках в разных направл ениях, по	С лентой	На гимнаст ич. кольцах : вис, раскачи вание,	Подпрыг ивание до предмета , подвеше нного на	Ведени е мяча одной рукой в движен ии П	Ползан ие по гимнас тич. скамей ке на спине,	«Найди, где спрятано »

загадка)		ногу. Пружинистый шаг носка	сигналу – бег в колонне		вис согнувшись, соскок <b>О</b>	25-30см выше поднятой руки с места и разбега <b>С</b>		подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	
3. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1,2,3 –й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу - ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	<b>С</b> гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке, выполняющая приседания на середине, руки вперед <b>З</b>	Ведение мяча с высоким отскоком, свободное передвижение по залу, стараясь делать по 2-3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег <b>С</b>	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Попрыгунчики воробышки»
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием для рук	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	<b>С</b> гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Горелки»

### ЯНВАРЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия с мячом	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках, с преодолением препятствий (воротики)	<b>С</b> мяча	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя <b>О</b>	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40см; прыгать с них <b>З</b>	«Попади в обруч»	Ползание попластунок до ориентира, прокатывая перед собой мяч <b>П</b>	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
2..	Расчет	Ходьба с	Чередов	Аэро	Ходьб	Прыжк	«Попади	Лазание	Игра на

Занятие с элементами аэробики	на 1-й, 2-й; 3-й; перестроение по расчету	ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	ание обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	бика	а по гимнастич. скамейке с мячом в руках на носках, на середине поворота вокруг себя	и в длину с места (не менее 100см)	в кольцо»	по гимнастич. лестнице чередуясь шагом	внимание «Сумей изобразить спортсмена»
3. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастич. скамейке, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5м)	«Попрыгунчики воробышки»
4. . Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на 1-й, 2-й; 3-й; перестроение по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон) «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

### ФЕВРАЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастич. палками	Ходьба по гимнастич. скамейке с перешагиванием через палку	Прыжки и через короткую скакалку разным способом (на двух	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастич. стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»

						ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) О			
2.. Занятие с элемента ми аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастич. шагом с носка	Бег, выбрасыва явая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачива ние согнувши сь, стойка, соскок О	Прыжки и через короткую скакалку П	Метание маломяча в вертикальную цель( обруч) правой и левой рукой (рас стояние 3м)	Подлезание под дугу в группировке (40-50см)	Эстафета – бег со скакалкой
3. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1, 2, 3, 4, размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четверенках	Легкий бег на носках двумя кругами и навстречу друг другу	С гимнастич. палками	Ходьба по гимнастич. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу С	Прыжки и через короткую скакалку на месте в парах З	Метание маломяча в вертикальную цель( обруч) правой и левой рукой (рас стояние 3м) П	Подлезание под дугу в группировке (40-50см) О	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу на низких четверенках, ходьба спиной вперед	Бег длинный «змеякой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастич. скамейке на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно О	Игра-упражнение «Достань флажок» - лазание по гимнастич. стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

### МАРТ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движения	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастич. скамейке, подним	Прыжки через резинку с небольшого разбега;	Отбивать ракеткой (3-5раз) волан	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Удержи волан на ракетке»



			ний (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10м (3-4 раза)		ая поочередно ногу вперед и переключая ракетку под ногой из одной руки в другую О	после каждого прыжка высоту увеличивают на 1-2см	, стоя на месте правой и левой рукой П	3	
2.. Занятие с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8 – 10м) с мешочком на голове (500гр) С	Прыжки через длинную скакалку : пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку О	Отбивать ракеткой (3-5раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по лестнице чередуясь способом П	«Второй лишней»
3. Традиционная структура занятия	Расчет на 1, 2, 3. Перестроение из шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед ; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастич. скамейке, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие П	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие ( не менее 50см) О	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира 3	Лазание по лестнице чередуясь способом	«Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
4. . Занятие, построение	Размыкание, смыкание	Ходьба на носках, пятках;	Бег широким и	С бадминтовыми	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (				

нное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	вправо, влево приставным шагом	по сигналу – присесть и сгруппироваться	коротким шагом	ракеткам и	работа в парах)				
--	--------------------------------	---	----------------	------------	-----------------	--	--	--	--

### АПРЕЛЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По муз. сигналу-остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20-30м (2-3раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками и на голове; по команде одновременно присесть, встать (10-12раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие П	Метание в горизонт. Цель с расстояния 3,5-4м	Из виса на гимнастической лестнице развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
2.. Занятие с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие О	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонт. Цель с расстояния 3,5-4м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и удерживать угол П	«Коршун и наседка»
3. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубокую присяду, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу-бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие З	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой О	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и удерживать угол С	«Догони свою пару»
4. .	Перестро	Ходьба	Бег с	Эстафета «Прыжки по			Эстафет	Из виса	«Лови

Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	ение из одной шеренги в круг, в два круга	с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по кочкам	преодолением препятствий (скамейка-прыжки)	гимнастич. скамейке на двух ногах с продвижением вперед»	а «Отбивание теннисного мяча ракеткой в движении»	на гимнастич. лестнице поднять ноги и удержать угол	шка, бери ленту»
--	---	---	--	--	---	---	------------------

### МАЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Традиционная структура занятия.	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10м в медленном темпе (1,5-2мин)	С малыши мячами	Ходьба по гимнастич. скамейке, на середине выполнить ласточку П	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180-190см) О	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) С	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
2. Традиционная структура занятия.	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу-остановка; ходьба в глубокое приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыши мячами	Ходьба по гимнастич. скамейке, на середине выполнить ласточку З	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок П	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) С	Лазание по канату в три приема О	«Докати обруч до флажка»
3. Традиционная структура занятия.	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четверенках	Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастич. скамейке, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок З	Метание на дальность на расстоянии 6-10м О	Лазание по канату в три приема П	«Охотники и звери»
4. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастич. скамейке, на середине выполнить	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать	Метание на дальность на расстоянии 6-10м	Лазание по канату до середины на руках (разви	«Пионер бол»

					ласточ ку	ь под вращаю щейся скакалко й парами О		тие силы)	
--	--	--	--	--	--------------	---	--	--------------	--

### 3.5. Учебно-методический комплект к реализации Программы

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014

Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008

Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная группы. – М.: ТЦ Сфера, 2010

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. —М.: Мозаика-Синтез, 2014  
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2010