

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №47
компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета ОУ
протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ №47
Богданова А.Б. _____
приказ № 175 от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в старшей группе компенсирующей направленности
для детей с ЗПР
«Василёк»
на 2025 – 2026 учебный год**

**Инструктор по ФК:
Солонина Н.В.**

**Санкт – Петербург
2025**

Паспорт программы

Название программы	Рабочая программа инструктора по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ЗПР «Василёк»
Сроки реализации	2025 – 2026 учебный год
Наименование учреждения	ГБДОУ детский сад №47 компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Автор программы	Солонина Надежда Владимировна должность – инструктор по физической культуре образование - высшее квалификационная категория - первая

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	4
1. Целевой раздел	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Принципы построения Программы	6
1.4. Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР	7
1.5. Планируемые результаты	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1 Образовательная нагрузка	8
2.2 Годовое планирование инструктора по физической культуре.....	8
2.3 Формы организации двигательной деятельности.....	10
2.4 Возрастные особенности	11
2.5 Содержание работы по разделу «Физическая культура»	13
2.6 Примерный перечень основных движений и подвижных игр	14
2.7 Перспективное планирование на учебный год	16
2.8 Планируемые результаты	21
2.9 Мониторинг освоения раздела «Физическая культура».....	21
2.10 Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.....	22
2.11 Описание форм, средств, методов образовательной работы	23
2.12 Интеграция образовательных областей	24
2.13 План взаимодействия с родителями	25
3. Организационный раздел.....	24
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	24
3.2 Взаимодействие со специалистами	26
3.3 Основные виды организованной образовательной деятельности по физической культуре	28
3.4 Режим двигательной активности	30
3.5 Предметно-развивающая среда в спортивном зале	31
Список литературы.....	32

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ детский сад №47 компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) ГБДОУ №47.

Программа разработана в соответствии с:

федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);

приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;

иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга;

Уставом ГБДОУ детский сад № 47.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель образовательной программы

Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося старшего дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовнонравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи образовательной программы:

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

Цель рабочей программы: гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы по физической культуре, реализуемые в данной программе:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них;
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

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

1.4 Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ЗПР:

1. *Принцип* социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

2. *Этиопатогенетический принцип*: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

3. *Принцип* системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохранных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

4. *Принцип* комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: психологопедагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях ГБДОУ силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

5. *Принцип* опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психологопедагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадийности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадийное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

6. *Принцип* единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

7. *Принцип* реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно -действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

8. *Принцип* необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

9. *Принцип* вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

10. *Принцип* инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и ФАОП ДО задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых ГБДОУ разрабатывает свою адаптированную образовательную программу. При этом за ГБДОУ остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

1.5. Планируемые результаты реализации Программы для обучающихся с задержкой психического развития

Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 6 годам:

Дети могут:

Ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2 м).

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см), с разбега (не менее 90 см), в высоту (не менее 30 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, а в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходные положения, понимать оздоровительное значение развивающих упражнений.

Скользить по ледяным дорожкам со страховкой.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, настольный теннис, хоккей, баскетбол

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, выразительность и пластичность движений

Знать основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Знать о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Знать о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Образовательная нагрузка

Возрастная группа	Количество НОД в неделю /время	Количество НОД в год / время
Старшая группа	3 / по 25 минут	108 / 2700 минут

2.2 Годовое планирование инструктора по физической культуре

Месяц	Методическая работа	Физкультурно – оздоровительная работа	Организационно – массовая работа
Сентябрь	Составление перспективного плана работы на основе результатов обследования детей. Смотр групп на готовность к новому учебному году (спортивные уголки).	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре на улице.	Участие в организации и проведении музыкально-спортивного праздника «Осенины»
Октябрь	Выбор темы по самообразованию.	Проведение организованной образовательной деятельности по	Проведение физкультурного досуга

		физической культуре в зале	
Ноябрь	Участие в Педагогическом совете ДОУ.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение спортивного развлечения «По сказочным дорожкам»
Декабрь	Изучение новой методической литературы.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение физкультурного досуга
Январь		Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение физкультурного досуга «Зимние забавы».
Февраль	Участие в Педагогическом совете ДОУ.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение физкультурного досуга «А ну-ка, мальчики».
Март	Работа над темой по самообразованию.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение физкультурного досуга «А ну-ка, девочки».
Апрель	Анализ физкультурно–оздоровительной работы за текущий учебный год.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение спортивного праздника «Веселые старты»

Май	Анализ полученных результатов мониторинга детей. Подготовка к итоговому Педсовету. Подготовка к летней оздоровительной компании.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Открытое занятие «Весенняя капель».
Июнь	Изучение новой методической литературы, оформление документации.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре на улице.	Участие в организации и проведении музыкально-спортивного праздника «День народных игр»

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

Физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

2.3 Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 - традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 - тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 - сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Физкультурно – досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.4 Возрастные особенности

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утенников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических

признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4-12 раз. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

В физическом развитии ребенка с ЗПР, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые находят свое выражение в ослабленности организма, в большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с ЗПР возникают сопутствующие движения — синкенизии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики

(крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

По мнению Е.С. Иванова, наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, у дошкольников с ЗПР имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Кроме того, дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию занятий дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание остается неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нем отражается. Вместе с тем задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке. При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность. У детей данной категории наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1—2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п. У них наблюдается общая напряженность мышц.

У детей с ЗПР моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев (Шипицына Л.М). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р.).

Как считает Г.И. Жаренкова, специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо- сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

2.5. Содержание работы по разделу «Физическая культура»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел, ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной активности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.6. Примерный перечень основных движений и подвижных игр

Вид движений	Содержание
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием бега, прыжками, изменением направления и темпа, со сменой направляющего.
Упражнения в равновесии	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по доске, по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотами, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью. Челночный бег 3 раза по 10 метров. Бег на 20 м (5,5 – 6 секунд к концу года).
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой или левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 м - 6,5 метров) в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м), с расстояния 1,5 – 2 м.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, вокруг них, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2 – 3м). Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три, равнение по ориентирам; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание.
Подвижные игры	С бегом: «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Бегом за мячом», «Ловишки». С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей: «Подбрось - поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «По местам», «Кто быстрее?», «Кто ушёл?», «Прятки».

2.7. Перспективное планирование на учебный год

<i>Разделы программы</i>	<i>сентябрь</i>				<i>октябрь</i>				<i>ноябрь</i>				<i>декабрь</i>			
Ходьба																
Ходьба обычная, с изменением темпа, направления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп					*					*						
Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную											*		*			
С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)			*								*			*		
Ходьба в чередовании с бегом, прыжками,														*		*
Бег																
Бег обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег на носках									*	*	*	*				
Бег с высоким подниманием колена										*		*				
Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную			*				*	*	*	*		*	*	*		*
Ползание, лазанье																
Ползание на четвереньках по прямой; змейкой; между предметами									*						*	*
Ползание по горизонтальной и наклонной доске											*					
Ползание, опираясь на стопы и ладони											*				*	
Подлезание под дугу, верёвку, на четвереньках										*						*
Ползание на четвереньках по скамейке									*					*		
Прыжки																
Прыжки на двух ногах на месте						*			*		*				*	
Прыжки продвигаясь вперёд	*		*		*			*	*			*				*
Перепрыгивание через ручеёк						*					*					
Прыжки из обруча в обруч																*
Перепрыгивание через палки					*	*	*		*	*			*			
Прыжки с высоты																
Прыжки в длину с места					*						*					*

Бросание, ловля, метание																	
Катание мячей, обручей друг другу			*				*						*	*			
Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	*					*						*			*		
Упражнения в равновесии																	
Ходьба между линиями										*					*		
Ходьба по верёвке				*									*				
Ходьба подоске					*			*	*			*					*
Ходьба по гимнастической скамейке																	*
Ходьба с перешагиванием через предметы								*	*			*			*		
Строевые упражнения																	
Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, в рассыпную	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Повороты направо									*	*							

<i>Разделы программы</i>	<i>январь</i>				<i>февраль</i>				<i>март</i>				<i>апрель</i>				<i>май</i>			
Ходьба																				
Ходьба обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба с высоким подниманием колена			*										*						*	
Ходьба приставным шагом в сторону (правую и левую)										*				*						
Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную	*		*		*							*		*	*	*		*		
С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)							*				*			*	*					*
Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменениями темпа, направляющего			*	*	*		*					*							*	
Ходьба в колонне по одному, по двое								*			*									
Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала		*				*			*								*			
Бег																				
Бег обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег на носках		*		*	*		*		*		*			*		*	*		*	
Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом	*					*						*	*					*		
Бег врассыпную, по кругу, змейкой				*				*				*			*					
Бег в колонне			*				*			*				*			*			
Непрерывный бег 1 – 1,5 мин.	*				*				*				*							
Бег на расстояние 40-60 м																	*		*	
Челночный бег		*				*					*				*			*		
Бег на 20 м																				

Ползание, лазанье																						
Ползание на четвереньках по прямой; змейкой; между предметами			*																			
Полз. по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками							*				*				*				*			
Ползание, опираясь на стопы и ладони			*				*				*				*				*			
Подлезание под воротики, верёвку (в - 50 см)				*								*										
Лазанье по гимн. лесенке												*				*					*	

Прыжки																				
Прыжки на двух ногах на месте														*		*				
Прыжки продвигаясь вперёд	*	*					*	*				*	*		*	*				
Перепрыгивание через гимн. палки					*	*			*			*				*				
Прыжки с высоты 20 – 25 см		*																		
Прыжки в длину с места										*					*			*	*	
Бросание, ловля, метание																				
Катание мячей, обручей друг другу			*			*				*	*						*			
Бросание мяча друг другу снизу							*											*		
Отбивание мяча о землю правой и левой рукой		*	*												*					
Метание предметов на дальность в горизонт. и вертикальную цель							*			*			*	*	*			*	*	
Упражнения в равновесии																				
Ходьба между линиями		*																		
Ходьба по верёвке	*																			
Ходьба по гимнастической скамейке				*	*						*	*	*			*	*			*
Ходьба с перешагиванием через предметы				*				*					*			*				*
Строевые упражнения																				
Построение в колонну по одному, шеренгу, круг	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

2.8. Планируемые результаты

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

2.9. Мониторинг освоения раздела «Физическая культура»

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м	3,3-2,4 с	3,4-2,6 с
Прыжки в длину с места	60-90 см	55-93 см
Метание набивного мяча (1кг)	117-185 см	97-178 см

Критерии и нормы оценки показателей физической подготовленности

Уровень показателя	Обозначение	Балл
Высокий	В	3
Средний	С	2
Низкий	Н	1

Границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности

Уровень показателя	Обозначение	Балл
Высокий	в	2,6-3,0
Средний	с	1,6-2,5
Низкий	н	до 1,5

2.10. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей:

- гибкий режим дня;
- занятия по подгруппам;
- создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь).

Система двигательной деятельности + система психологической поддержки:

- утренняя гимнастика;
- приём детей на улице в тёплое время года;
- физкультурные занятия;
- музыкальные занятия;
- логоритмика;
- двигательная активность на прогулке;
- физкультура на улице;
- подвижные игры;
- динамические паузы на занятиях;
- физкультурные досуги, забавы, игры.

Система закаливания:

- утренний приём на воздухе в тёплое время года;
- облегчённая форма одежды;
- одностороннее проветривание во время сна;
- воздушные ванны;
- обширные умывания;
- полоскание рта.

Организация здорового питания:

- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- замена продуктов для детей - аллергиков;
- соблюдение питьевого режима;
- гигиена приёма пищи;
- индивидуальный подход к детям во время пищи;
- правильность расстановки мебели.

Диагностика уровня развития, состояния здоровья:

- диагностика уровня физического развития;
- диспансеризация детей с привлечением врачей поликлиники.

2.11. Описание форм, средств и методов образовательной работы

Формы образовательной работы:

- Игровая беседа с элементами движений
- Игра
- Утренняя гимнастика
- Интегративная деятельность
- Упражнения
- Экспериментирование
- Ситуативный разговор
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Проблемная ситуация

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная форма** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная форма** (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая форма** (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая форма** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. **Форма занятия с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы образовательной работы

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу

корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.12. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.13. План взаимодействия с родителями

Месяц	Совместные досуги с родителями	Темы консультаций (стенды в группе, папки-передвижки)	Темы выступлений на родительских собраниях
Сентябрь		«Гигиеническое значение спортивной формы»	«Особенности физического развития детей дошкольного возраста»
Октябрь		«О пользе утренней гимнастики»	
Ноябрь		«Подвижные игры на прогулке»	
Декабрь		«Веселые зимние каникулы»	
Январь		«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия в домашних условиях»	
Февраль	«Вместе с папой»		
Март	«Вместе с мамой»		
Апрель		«Помогите ребёнку расти здоровым»	
Май		«Организация двигательной активности ребёнка летом»	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Физкультурное оборудование и инвентарь

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

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

щит баскетбольный 2 шт.; кольцо баскетбольное 2шт.; мячи баскетбольные; щит (мишень) для метания в цель навесной 2 шт.; канат; стойка и планка для прыжков в высоту; скакалки; массажные дорожки для ног; обручи гимнастические; мячи резиновые различного диаметра; шарики массажные (ежики); мешочки с грузом 150 гр. и 450 гр.; - маты гимнастические 4 шт.; дуги для подлезания 40 см и 50 см; доска наклонная; гантели неопреновые; гимнастические скамейки 2 шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

Направление образовательной деятельности	Вид помещений	Оснащение
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	— музыкальный центр; — оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; — картотеки подвижных игр; — картотека «Игры, которые лечат»; — игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.);

		- атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	– оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения	– развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психической функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка).
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения	– алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i>	Все помещения групп, участок учреждения	– иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры соответствующей тематики;

		– художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; – картотека «Игры, которые лечат» – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр.
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации).</i> <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	– музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

3.2. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель обращает внимание на спортивную одежду и обувь детей, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Социально-коммуникативное развитие» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание; взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой

деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания. «Речевое развитие» - обогащение словаря детей за счет специальных спортивных терминов и понятий. «Художественно-эстетическое развитие» - умение видеть красоту точных и ловких движений, красоту физически развитых мышц и т.д.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом — психологом.

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью

3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с неврозами
6. и другими нервно-психическими расстройствами.

Взаимодействие с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3.3. Основные виды организованной образовательной деятельности по физической культуре

Основной формой образовательной деятельности по физическому развитию являются **занятия**. Занятия по физической культуре организуются не менее 3 раз в неделю. В холодное время года: 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на прогулке в форме спортивного ералаша. В теплое время года: 3 раза в неделю на улице. Длительность занятий по физической культуре составляет 25 минут.

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Физкультурные занятия в старшей группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (4 -6 минут) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 5-6 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 1 – 2 раза по 15 -20 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 20 - 25 сек.

Основная часть(18-20 минут) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (погремушки, кубики, обручи, палки, мячики и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В старшей группе предлагается 4 -5 упражнений по 4 – 5 повторов.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; враспынную. Инструктор проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанию. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть занятия (5 мин.) отводится на упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, проведение подвижных игр малой подвижности.

3.4 Режим двигательной активности

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигатель- ной нагрузки
1.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа</u> Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утром: 25 - 30мин. Вечером: 15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром: 15 – 20 мин. Вечером: 15 мин.
	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3 - 5 мин.
2.	<u>Непосредственно образовательная деятельность</u> Занятия физической культурой	3 раза в неделю 25 мин.
	Логоритмические упражнения, танцы, хороводные и подвижные игры в процессе музыкальных занятий	7 - 10 мин.
	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика в ходе образовательной деятельности	По мере необходимости на каждом занятии 1 - 2мин.
3	<u>Физкультурно-массовая работа</u> Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 - 30 мин
4.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)	Продолжительность зави- сит от индивидуальных особенностей двигатель- ной активности детей и регулируется воспиты- телем
	Двигательная активность детей в день (в мин.)	115 - 150

3.5 Предметно-развивающая среда в спортивном зале

Оборудование:

- Доска ребристая -2шт
- Стенка гимнастическая - 2 шт
- Скамейка гимнастическая – 2 шт
- Тренажёр «батут» -1шт
- Мат гимнастический - 4шт
- Щит баскетбольный тренировочный – 2шт
- Сетка для лазания -1 шт
- Стеллаж для спортивного инвентаря – 2шт
- Коврики для О.Р.У. – 16шт
- Коврик массажный от плоскостопия – 6 шт
- Мяч попрыгун 50см – 2шт
- Мяч попрыгун 60см – 5шт
- Набивной мяч – 15шт
- Мяч резиновый 20 см –16шт
- Мяч резиновый 15 см – 16шт
- Султанчики – 20 шт
- Гантели – 32 шт
- Обручи маленькие - 16шт
- Обручи средние – 16шт
- Обручи большие – 6шт
- Модули «альма» - 22 шт
- Магнитофон – 1шт
- Кегли – 20шт.
- Кубики – 20 шт.
- Парашут – 1 шт

Картотеки:

- Картотека подвижных игр
- Картотека ОРУ
- Картотека физкультурных минуток
- Картотека физкультурных пауз
- Картотека считалок
- Картотека игр на координацию речи с движением
- Картотека игр по самомассажу
- Картотека пальчиковой гимнастики

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Минобрнауки России № 655 от 23.11.2009 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», регистрационный номер № 16299 от 08.02.2010 года Министерства юстиции РФ.
2. Скоролупова О., Федина Н. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания и их интеграция. - «Дошкольное воспитание», №7, 2010 год.
3. Тимофеева Л.Л., Бережнова О.В. Планирование образовательной деятельности в режиме дня в соответствии с ФГТ – «Дошкольная педагогика», № 8 , 2011 год.
4. Верещагина Н.В. Результаты мониторинга детского развития. Уровни развития интегративных качеств. Средняя группа. – ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
5. Верещагина Н.В. Результаты мониторинга детского развития. Уровни овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям. Средняя группа. – ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
6. «Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлым нарушением речи» Под редакцией профессора Л. В. Лопатиной. Санкт-Петербург 2014
7. «Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО Под редакцией Н. В. Нищевой
8. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Издательство Мозаика- синтез Москва 2014 год
9. К.К. Утробина «Занимательная физкультура» Издательство ГНОМ и Д Москва 2003 год
10. Н.И. Николаева «Школа мяча» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2008 год
11. Е.Н. Вавилова «Развитие основных движений у детей 3-7 лет» Москва 2007 год
12. Т.Е Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2009 год
13. Л. Баряева «Программа воспитания и обучения дошкольников» Издательство «Каро», 2007.
14. И.С. Лопухина «Логопедия. Речь, ритм, движение» Санкт-Петербург Корона 2004 год
15. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Пол ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
16. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
17. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О.М.Литвинова – Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2007.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097587

Владелец Богданова Анна Борисовна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026