

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 46»  
городского округа Самара

Принята  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 46»  
г. о. Самара  
протокол от 29.08.2022г. № 1



Утверждена  
приказ от 29.08.2022г. № 66-од  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 46»  
г. о. Самара  
Е.В. Мальцева

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
с детьми 3 – 7 лет  
на 2022 – 2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Акиньшина Г.С.

Самара, 2022

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Обязательная часть	3
1.1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.3.	. Характеристики особенностей развития детей 2 – 7 лет	5
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.3	Задачи в соответствии с основными направлениями воспитания	14
1.4	Оценочные материалы	15
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>15</b>
2.1.	Обязательная часть	15
2.1.1.	Описание образовательной деятельности	17
2.1.2.	Направление деятельности педагога в соответствии с Программой воспитания	25
2.2	Образовательные технологии	28
2.3.	Формы работы по физическому развитию	29
2.4.	Коррекционная работа	29
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>29</b>
3.1.	Обязательная часть	29
3.1.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	29
3.1.2.	Режим дня	30
3.1.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	33
4.	Учебный план. Расписание непрерывной образовательной деятельности	37
5.	Перспективный план образовательной деятельности	37

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Обязательная часть**

#### **1.1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год (далее – Программа) разработана на основе:

- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 46» городского округа Самара для воспитанников групп общеразвивающей направленности;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 46» городского округа Самара для воспитанников групп компенсирующей направленности (для детей с тяжелыми нарушениями речи).

Основная часть Программы разработана с учетом:

- для групп общеразвивающей направленности Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020:

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

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

**Целью** является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Реализация программы основана на взаимодействии с разными субъектами воспитательно-образовательного пространства, что позволяет скоординировать свои усилия, направленные на воспитание подрастающего поколения.

Под воспитанием понимается «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

В основе процесса воспитания детей в ДОУ должны лежать конституционные и национальные ценности российского общества.

Для того чтобы эти ценности осваивались ребёнком, они должны найти свое отражение в основных направлениях воспитательной работы ДОУ.

Ценности **Родины и природы** лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности **человека, семьи, дружбы, сотрудничества** лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность **знания** лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность **здоровья** лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность **труда** лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности **культуры и красоты** лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

<b>Ценности</b>	<b>Направление</b>	<b>Образовательная область</b>
Ценности <b>Родины и природы</b>	Патриотическое направление воспитания	Познавательное развитие
Ценности <b>человека, семьи, дружбы, сотрудничества</b>	Социальное направление воспитания	Социально-коммуникативное развитие
Ценность <b>знания</b>	Познавательное направление воспитания	Познавательное развитие
Ценность <b>здоровья</b>	Физическое и оздоровительное направление воспитания	Физическое развитие
Ценность <b>труда</b>	Трудовое направление воспитания	Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие
Ценности <b>культуры и красоты</b>	Этико-эстетическое направление воспитания	Художественно-эстетическое развитие

### 1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 2 – 7 лет

#### **Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 2 до 3 лет**

Продолжается интенсивный темп физического развития. К трем годам масса тела ребенка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост — 91—99 см. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными.

Характерной особенностью этого возраста является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание воспитанников их выполнять. Физические нагрузки необходимы им для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира. Однако параметры развития воспитанников, качественная характеристика и темп овладения ими разными видами движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием) индивидуальны. Важным для здоровья ребенка является гармоническое соотношение показателей физического развития: роста, веса, окружности груди, двигательной активности.

Двигательные навыки. Возраст от 1 до 3 лет в психологии называют «ходячим детством». Главный навык этого периода — хождение. С точки зрения физиологии — это настоящий прогресс в крупной моторике. С точки зрения психологии — не меньшее открытие новых возможностей для познания окружающего мира.

Координация движения. В 2 года дети обычно уже уверенно ходят, бегают, прыгают, поворачиваются, наклоняются, изменяют направление движения, ходят задом, осваивают подъем и спуск по лестнице. Для равновесия малыши часто двигаются, растопырив руки. Также при быстром движении им бывает трудно остановиться. Нужно быть готовым, что малыши в этом возрасте часто падают. Это связано с неразвитой координацией движения. Неловкость движений у детей сохраняется вплоть до подросткового возраста.

#### **Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться. Может нарушаться осанка. Происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Нагрузки необходимы посильные. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. Развивается способность к концентрации возбуждения. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

## **Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 4-5 лет**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают определять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие. Перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Тип дыхания начинает заменяться грудным. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, не координированных движениях. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности, их поведение характеризуется внушаемостью. В нервных процессах преобладает процесс возбуждения.

## **Характеристики особенности физического развития детей дошкольного возраста от 5-6 лет**

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. В течение шестого года, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Не заканчивается окостенение опорно-двигательного аппарата. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому нагрузки должны быть посильными. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. У многих потребность в двигательной активности очень велика. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

## **Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 6-7 лет**

Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес 21- 25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

### **1.2 Планируемые результаты для детей 2-3 лет**

Воспитанники 3-го года жизни должны уметь:

- различает и называет органы чувств (глаза, рот, уши, нос)
- имеет представление о здоровом образе жизни
- ходить подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки
- бегать подгруппами и всей группой в прямом и обратном направлении
- ползать на четвереньках по доске, лежащей на полу и по гимнастической скамейке подлезать под воротца, веревку, натянутую на высоте 30-40см, перелезть
- через бревно. Лазать по гимнастической лестнице вверх и вниз удобным способом катать мяч двумя руками и одной воспитателю, друг другу, под дугу.
- Бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку, натянутую на уровне груди ребенка прыгать на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, прыгать через
- шнур, через две параллельные линии (10-30 см).

### **Планируемые результаты для детей 3-4 лет**

Образовательная область

#### **Физическое развитие**

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

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

#### **Физическая культура.** К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

### **Планируемые результаты 4-5 лет**

Образовательная область

#### **Физическое развитие**

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

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости мыть руки с мылом, пользоваться расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Элементарные правила приема пищи (пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды).
- Представление о понятиях «здоровье» и «болезнь»
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представление о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

**Физическая культура.** К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### **Планируемые результаты 5-6 лет**

Образовательная область

#### **Физическое развитие**

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

К концу года у детей могут быть сформированы.

- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).



- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
  - Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
  - Представление о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.
- Физическая культура.** К концу дети могут:
- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
  - Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
  - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
  - Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеть школой мяча.
  - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
  - Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
  - Кататься на самокате.
  - Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, хоккей.
  - Плавать (произвольно).
  - Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
  - Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

#### **Планируемые результаты 6-7 лет**

Образовательная область

#### **Физическое развитие**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** К концу года могут сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.
- Элементарные представления о здоровом образе в жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

#### **Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 4-5 лет с ГНР**

Дети с общим недоразвитием речемоторно неловки, у них ограничен объем активных движений, мышцы быстро утомляются при функциональных нагрузках. Они неустойчиво стоят на одной ноге, не могут попрыгать, пройти по мостику и т.д. Плохо подражают при имитации движений. Особенно заметна моторная несостоятельность на занятиях по физической культуре и музыкальных занятиях, где дети отстают в темпе,

ритме движений, а также при переключении с одного движения на другое. Дети с общим недоразвитием речи отстают в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на левой и правой ноге. При функциональной нагрузке проявляются содружественные движения (синкенезии), нарушения мышечного тонуса. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Обнаруживается замедленный темп, застревание в одной позе. У детей наблюдаются также и нарушение мелкой моторики пальцев рук, которые проявляются в нарушении точности движений, снижении скорости выполнения и переключения с одной позы на другую, замедленном включении в движение, недостаточной координации. Нарушение тонких дифференцированных движений руками проявляются при выполнении пальчиковой гимнастики, в игровой и учебной деятельности ребенка. Дети испытывают трудности при одевании, обувании, хуже сверстников бегают, прыгают, рисуют. У детей с паретической формой стертой дизартрии часто наблюдается вялость пальцев, особенно при работе с карандашом или ручкой. При спастической же форме наблюдается чрезмерное напряжение малая подвижность.

Детям с недоразвитием речи, наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций, присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет для детей выполнение движений по словесной инструкции и особенно серии двигательных актов. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики пальцев рук. Это проявляется в недостаточной координации пальцев рук (например, при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков, лент и т. д.).

### **Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 5-6 лет с ТНР**

II уровень речевого развития детей характеризуется зачатками общеупотребительной речи.

Дети используют в общении простые по конструкции или искаженные фразы, владеют обиходным словарным запасом (преимущественно пассивным). В их речи дифференцированно обозначаются названия предметов, действий, отдельных признаков.

На этом уровне возможно употребление местоимений, союзов, некоторых предлогов в их элементарных значениях. Дети могут отвечать на вопросы, беседовать по картинке, рассказывать о семье, о событиях окружающей жизни.

Анализ детских высказываний и сопоставление с темпом и качеством усвоения речи детьми без отклонений в развитии убедительно показывают наличие резко выраженного недоразвития речи. Дети пользуются предложениями простой конструкции, состоящими из двух-трех, редко четырех слов. Словарный запас отстает от возрастной нормы. Это проявляется в незнании многих слов, обозначающих, например, наименование различных частей тела, названия животных и их детенышей, названия различных профессий, предметы мебели и т. д. Отмечаются ограниченные возможности использования детьми не только предметного словаря, но и словаря действий, признаков. Они не знают названий цвета, формы, размера, многих предметов и т.д. Нередко дети

заменяют слова другими, близкими по смыслу, например, «суп подливают» вместо «наливают». Навыками словообразования они практически не владеют.

Много трудностей испытывают дети при использовании предложных конструкций; часто предлоги опускают вообще, а существительные употребляются в именительном падеже; возможна и замена предлога. Союзы и частицы употребляются крайне редко. Специальное обследование позволяет обнаружить у детей недостаточность фонематического слуха, а также их неподготовленность к овладению звуковым анализом и синтезом.

III уровень развития детей характеризуется наличием развернутой фразовой речи с речевого развития детей характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Дети могут более свободно общаться с окружающими, но продолжают нуждаться в помощи родителей (воспитателей), вносящих в их речь соответствующие пояснения, т.к. самостоятельное общение является для них затрудненным. Преобладание ошибок, выражающихся в перестановке или добавлении слогов, свидетельствует о первичном недоразвитии слухового восприятия ребенка. У детей этой категории уподобление слогов и сокращение стечений согласных встречаются редко и имеют изменчивый характер.

На этом уровне фразовая часть детей приближается к низкой возрастной норме. Их бытовой словарь в количественном отношении значительно беднее, чем у их сверстников с нормальной речью. Это лучше всего проявляется при изучении активного словаря. Дети не могут назвать по картинкам целый ряд доступных своему возрасту слов, хотя имеют их в пассивном запасе (ступеньки, форточки, обложка, страница).

В то же время отмечается и недостаточное развитие пассивного словаря. Преобладающим типом лексических ошибок становится неправильное употребление слов в речевом контексте. Не зная наименований частей предметов, дети заменяют их названием самого предмета (циферблат - часы), название действий заменяют словами, близкими по ситуации и внешним признакам (подшивает - шьет, широкий - большой, вырезает - рвет). Нередко, правильно показывая на картинках заданные действия, в самостоятельной речи дети смешивают их.

### **Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 6-7 лет с ТНР**

У детей 7 года жизни отмечается в целом возросший уровень речевых навыков. Однако их в полном объеме еще не соответствует норме. Различный уровень речевых средств позволяет разделить всех детей на 2 неоднородные группы. Первую группу составляет 70-80% детей, которые достаточно свободно овладели фразовой речью. Они адекватно отвечают на вопросы, могут без помощи логопеда составить несложный рассказ по картине, пересказать простой текст, рассказать о хорошо известных, интересных событиях, т.е. построить все высказывание в пределах близкой им темы.

Однако, при изменении условий коммуникации, расширения самостоятельности речевого общения, при выполнении специальных учебно-образовательных заданий возникает ряд специфических трудностей. Это говорит о том, что дети не достигли того уровня развития, который свойственен их сверстникам с нормальной речью.

У детей с ТНР на втором году обучения остаются ошибки в употреблении форм множественного числа с использованием непродуктивных окончаний (деревы, гнезды). Характерно смешение форм склонения, особенно много трудностей при овладении предложными конструкциями. В активной речи правильно употребляются лишь простые и хорошо отработанные ранее предлоги (в, на, под.).

Ограниченность речевого общения, отставание в развитии познавательной деятельности не позволили детям самостоятельно овладеть более сложными предлогами (из-под, из-за, между, над). Вторую группу образуют дети (20-30%) с более ограниченным речевым опытом и несовершенными языковыми средствами.

Уровень автоматизированности речевых навыков у них ниже, чем у детей первой группы. Количественный диапазон употребляемых в предложениях слов невелик. Большие трудности дети испытывают в программировании своих высказываний. Словарный запас этих детей ниже, чем у детей первой группы, как по количественным, так и качественным показателям.

#### **Планируемые результаты для детей 4-5 лет с ТНР**

- ребенок проявляет речевую активность, желание общаться вербальными и невербальными средствами общения; понимает и выполняет простые словесные инструкции, называет предметы и действия по картинке и реальной ситуации, отвечает на вопросы простой нераспространенной фразой;
- проявляет интерес к наблюдению, экспериментированию, устройству вещей, причинам наблюдаемых явлений, окружающему миру. Имеет представления о себе, семье и взаимосвязях, об обществе, культурных явлениях, отечественных традициях и праздниках, социокультурных ценностях, об окружающем мире и природе;
- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, умеет подчиняться правилам и социальным нормам;
- ребенок проявляет интерес к занятиям физической культурой, потребность в двигательной активности, овладевает основными движениями, начальными представлениями о здоровом образе жизни. Способен контролировать свои движения в плане развития крупной и мелкой моторики. Выполняет доступные возрасту гигиенических процедуры;
- ребенок проявляет интерес к занятиям физической культурой, потребность в двигательной активности, овладевает основными движениями, начальными представлениями о здоровом образе жизни. Способен, контролировать свои движения в плане развития крупной и мелкой моторики. Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

#### **Планируемые результаты для детей 5-6 лет с ТНР**

- ребёнок понимает обращенную речь в соответствии с параметрами возрастной нормы;
- ребенок проявляет устойчивый интерес к различным видам детской деятельности: конструированию, изобразительной деятельности, игре. Проявляет любознательность, интерес к исследовательской деятельности, экспериментированию, к проектной деятельности;
- ребенок планирует свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- ребенок проявляет интерес к занятиям физической культурой, развиты физические качества, владеет основными видами движения, проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования;
- ребенок владеет элементарными навыками самообслуживания, выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила поведения во время еды. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, правильном питании, пользе закаливания, физических упражнений. Проявляет умение заботиться о своем здоровье.

#### **Планируемые результаты для детей 6-7 лет с ТНР**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен 15 выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **Целевые ориентиры**

#### **Старший дошкольный возраст (с 6-7 лет)**

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры даются для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

К целевым ориентирам дошкольного образования (на этапе завершения дошкольного образования) в соответствии с данной Программой относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- ***ребенок хорошо владеет устной речью***, может выразить свои мысли и желания, проявляет инициативу в общении, умеет задавать вопросы, делать умозаключения, знает и умеет пересказывать сказки, рассказывать стихи, составлять рассказы по серии сюжетных картинок или по сюжетной картинке, творческие рассказы; у него сформированы элементарные навыки звуко-слоговой анализа слов, анализа предложений, что обеспечивает формирование предпосылок грамотности; у него сформирован грамматический строй речи, он владеет разными способами словообразования;

- ***ребенок любознателен***, склонен наблюдать, экспериментировать; он обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, умеет обследовать предметы разными способами, подбирать группу предметов по заданному признаку, знает и различает основные и оттеночные цвета, плоские и объемные геометрические формы; у ребенка сформированы представления о профессиях, трудовых действиях; ребенок знаком с составом числа из единиц в пределах десяти, владеет навыками количественного и порядкового счета; у ребенка сформированы навыки ориентировки в пространстве, на плоскости, по простейшей схеме, плану; у ребенка есть представления о смене времен года и их очередности, смене частей суток и их очередности, очередности дней недели; у ребенка сформировано интеллектуальное мышление;

- ***ребенок способен к принятию собственных решений*** с опорой на знания и умения в различных видах деятельности, ребенок умеет организовывать игровое взаимодействие, осваивать игровые способы действий, создавать проблемно-игровые ситуации, овладевать условностью игровых действий, заменять предметные действия

действиями с предметами-заместителями, а затем и словом, отражать в игре окружающую действительность;

- **ребенок инициативен, самостоятелен** в различных видах деятельности, способен выбрать себе занятия и партнеров по совместной деятельности, у ребенка развиты коммуникативные навыки, эмоциональная отзывчивость на чувства окружающих людей, подражательность, творческое воображение;

- **ребенок активен**, успешно взаимодействует со сверстниками и взрослыми; у ребенка сформировалось положительное отношение к самому себе, окружающим, к различным видам деятельности;

- **ребенок способен адекватно проявлять свои чувства**, умеет радоваться успехам и сопереживать неудачам других, способен договариваться, старается разрешать конфликты;

- **ребенок обладает чувством собственного достоинства**, чувством веры в себя;

- **ребенок обладает развитым воображением**, которое реализует в разных видах деятельности;

- **ребенок умеет подчиняться правилам и социальным нормам**, способен к волевым усилиям, знаком с принятыми нормами и правилами поведения и готов соответствовать им;

- **у ребенка развиты крупная и мелкая моторика**, он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения, умеет управлять ими.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

## 1.2. Задачи в соответствии основными направлениями воспитателя

Направления и ценности воспитательной работы	Воспитательные задачи
<b>3-4 года</b>	
Физическое и оздоровительное направление воспитания Ценность здоровья	Формировать у детей представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулка, движение, гигиена). Воспитывать желание у детей в игровой форме начать знакомить со строением собственного тела.
<b>4-5 лет</b>	
Физическое и оздоровительное направление воспитания Ценность здоровья	Продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью других детей
<b>5-8 лет</b>	
Физическое и оздоровительное направление воспитания Ценность здоровья	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью других людей. Обогащать представления о факторах, влияющих на здоровье.

## 1.4. Оценка индивидуального развития ребенка

Программой предусмотрена оценка индивидуального развития ребенка, динамика его образовательных достижений. Непосредственное наблюдение строится в основном на

анализе реального поведения ребенка. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях. Диагностическое наблюдение проводится 2 раза в год в сентябре (4 неделя) – октябре и мае.

**Оценочные материалы:** Ю.А. Кириллова Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет.

Оценочные материалы: Л.И.Пензулаевой (Н.В.Полтавцева «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-6 лет»/ Н.В.Полтавцева, Н.А. Гордова.- М.:Просвещение, 2005)

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Обязательная часть**

Содержательный раздел разработан с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы». /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

#### **2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, используемых с учетом комплексной и парциальных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания**

##### **Ранний возраст**

Содержание образовательных областей реализуется в различных видах детской деятельности:

В раннем возрасте (2 - 3 года) это:

- предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками;
- экспериментирование с материалами и веществами;
- общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого;
- самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.);
- восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок;
- двигательная активность. Образовательная деятельность в раннем возрасте проходит в виде игр.

#### **Вторая группа раннего возраста (2-3 года)**

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

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми в возрасте до 2 лет 6 месяцев, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе.

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

- Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
- При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.
- Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

### **Физическая культура**

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **Подвижные игры.**

- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (*ходьба, бег, бросание, катание*).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

### **Дошкольный возраст**

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



Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

С содержанием психолого-педагогической работы в разных возрастных группах можно ознакомиться в Инновационной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – Издание пятое (инновационное), испр. и доп.- М. : МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019:

Младшая группа (3-4 года)	
Становление ценностей здорового образа жизни Воспитание культурно-гигиенических навыков Физкультурные занятия и упражнения Спортивные и подвижные игры	
Формирование начальных представлений о здоровом образе Жизни	стр.185-186
Физическая культура	стр.186-188
Средняя группа (4-5 лет)	
Становление ценностей здорового образа жизни Воспитание культурно-гигиенических навыков Физкультурные занятия и упражнения Спортивные и подвижные игры	
Формирование начальных представлений о здоровом образе Жизни	стр.217-218
Физическая культура	стр.218-221
Старшая группа (5-6 лет)	
Становление ценностей здорового образа жизни Воспитание культурно-гигиенических навыков Физкультурные занятия и упражнения Спортивные и подвижные игры	
Формирование начальных представлений о здоровом образе Жизни	стр.255
Физическая культура	стр.256-259
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Становление ценностей здорового образа жизни Воспитание культурно-гигиенических навыков Физкультурные занятия и упражнения Спортивные и подвижные игры	
Формирование начальных представлений о здоровом образе Жизни	стр.294
Физическая культура	стр.295-299

### 2.1.1. Описание образовательной деятельности

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Содержание работы по физическому воспитанию.**

Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)

Задачи:

1. Создать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.
2. Формировать правильную осанку. Проводить профилактику плоскостопия.
3. Развивать такие физические качества, как выносливость, быстроту, силу, координацию движений.
4. Формировать и совершенствовать двигательные умения с целью укрепления и развития мышц, обогащение двигательного опыта детей.
5. Учить выполнять движения не только по демонстрации, но и по указанию.

### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** Обучать ходьбе и бегу на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с изменением направления, врассыпную, змейкой, по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по шнуру.

#### **Прыжки.**

Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур (d=3см), через канат (d=5см), доску (ширина —10см). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги.

Обучать спрыгиванию, запрыгиванию на гимнастический поролоновый мат (h=5см). Совершенствовать навык устойчивого приземления при прыжках в длину, при спрыгивании с мата, при выполнении прыжков в подвижных играх и игровых упражнениях.

#### **Бросание, ловля, метание.**

Обучать катанию мяча в ворота.

Формировать умение ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча — ведущей рукой.

#### **Ползание и лазание.**

Упражнять в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях.

Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки.

Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке.

Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки.

#### **Упражнения в равновесии, на координацию движений**

Способствовать формированию четкости и точности движений, выполняемых в определенном темпе и ритме. Для совершенствования координации движений использовать комбинации различных движений.

Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической скамейке шириной 15—25 см.

Учить ходить между предметами, с перешагиванием через предметы.

Учить выполнять медленное кружение в обе стороны.

**Строчные упражнения** Обучать построению в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, в рассыпную.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с предметами и без предметов.

Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, в стороны и опускать их.  
Учить переключать предметы из рук в руку перед собой, над головой, передавать мяч друг другу над головой.

Учить, лежа на спине, попеременно поднимать и опускать ноги.

Формировать умение ставить ногу на носок и пятку вперед, назад, в сторону, подниматься на носки.

Учить приседать, держась за опору, и без нее.

### **Спортивные упражнения.**

Учить катать друг друга на санках, кататься на санках с невысокой горки.

Формировать умение скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Учить залезать на трехколесный велосипед, слезать с него, кататься по прямой, выполнять повороты.

### **Подвижные игры**

Развивать двигательную активность, координацию движений, ловкость.

Самостоятельность, инициативность, творчество.

Формировать умение играть в подвижные игры с правилами, взаимодействовать, ладить в таких играх.

## **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни (питании, двигательном режиме, закаливании, полезных привычках).

### **Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет) Задачи:**

1. Укреплять здоровье, закалять организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции.
2. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
3. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.
5. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

### **Основные движения**

#### **Ходьба и бег.**

Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

#### **Ползание и лазание.**

Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

#### **Прыжки.**

Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

#### **Катание, ловля, бросание.**

Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

#### **Ритмическая гимнастика**

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

#### **Общеразвивающие упражнения**

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, 11 полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

#### **Спортивные упражнения**

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

#### **Подвижные игры**

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

#### **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня.

Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком.

Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором.

Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье. Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

### **Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)**

#### **Задачи:**

1. Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.
2. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.
3. Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

#### **Основные движения**

**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, по двое, 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», враспынную, 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 о 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, врассыпную. 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 с места, 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 использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

#### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево. Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

#### **Подвижные игры**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

### **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

### **Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)**

#### **Задачи:**

1. 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.

2. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

3. Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

4. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

#### **Основные движения**

**Ходьба и бег.** 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, в рассыпную, с выполнением заданий).

Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, 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.

**Упражнения в равновесии.** 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. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2—3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5—6$  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 ( $h = 30—40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога. 15

**Ползание, лазание.** 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 (h 35—50 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.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, 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 о 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 цель, 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). 16 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 приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

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.

Спортивные игры

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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.

#### **2.1.2. Направления деятельности педагога в соответствии с Программой воспитания**

Физическое и оздоровительное направление воспитания. Ценность – **здоровье**. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- 1) обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- 2) закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- 3) укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- 4) формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- 5) организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;

Направления деятельности инструктора по физической культуре:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в МАДОУ.

**Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.**

<b><u>3-4 года</u></b>	<b><u>4-5 лет</u></b>	<b><u>5-6 лет и 6-8 лет</u></b>
<p>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни: содействовать полноценному физическому развитию: укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки; обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня; обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей; укреплять здоровье детей: предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе</p>	<p>Содействовать полноценному физическому развитию: начать знакомить детей с элементами спортивных игр; обогащать репертуар подвижных игр; Совершенствовать умение держать равновесие; выполнение основных движений; обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей; укреплять здоровье детей: создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; предупреждать детские заболевания, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка; укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за её поддержанием во время разных видов деятельности; предупреждать нарушения зрения; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); оберегать нервную систему ребёнка от стрессов и перегрузок.</p>	<p>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни: содействовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений; Обеспечивать безопасность жизнедеятельности; укреплять здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); избегать перегрузки</p>

		<p>организованными занятиями; обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе; формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте; развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания</p>
--	--	--

## 2.2. Образовательные технологии

Целостность образовательного процесса может достигаться не только путём использования одной основной (комплексной) программы, но и методом квалифицированного подбора парциальных (специализированных) программ - программ по одному или нескольким направлениям развития ребенка.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольное учреждение наряду с основной общеобразовательной программой, для осуществления образовательного процесса, используются парциальные программы, направленные, на физическое развитие; содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.) Реализация задач парциальных программ строиться с учетом специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности (двигательной);

Парциальные программы направлены на приоритетность направления: физическую, и предназначены для реализации отдельных задач.

### **Цели и задачи реализации парциальных программ**

Физическое развитие дошкольников обеспечивается путем реализации парциальной программы: «Физическая культура в детском саду» **Л.И. Пензулаевой**

В программе раскрыты основные направления работы с детьми от 2 до 7 лет по воспитанию физической культуры.

### **Цели и задачи:**

- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);
- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Эти цели и задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: двигательной, познавательно-исследовательской, конструктивной, игровой, коммуникативной, трудовой, деятельность, направленная на восприятие художественной литературы и фольклора

. В пособии предлагаются развернутая система занятий и методические рекомендации, с помощью которых педагоги смогут организовать работу по физическому воспитанию дошкольников. Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками подробно сформулированы в пособиях:

- Пензулаева Л.Н. Физическая культура в детском саду: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 2-3 лет. - 80 с.: ил. - Обл.

- Пензулаева Л.Н. Физическая культура в детском саду: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. - 112 с.: ил. - Обл.

- Пензулаева Л.Н. Физическая культура в детском саду: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. - 128 с.: ил. - Обл. -

Пензулаева Л.Н. Физическая культура в детском саду: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - 112 с.: ил. - Обл.

### 2.3. Формы работы по физическому развитию

Первая половина дня	Прогулка	Вторая половина дня
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием детей на воздухе в теплое время года;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- гигиенические процедуры;</li> <li>- закаливание в повседневной жизни;</li> <li>- двигательная активность;</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные и малоподвижные игры;</li> <li>- развитие физических качеств; - самостоятельная двигательная деятельность;</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бодрящая гимнастика после сна;</li> <li>- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком по массажным дорожкам)</li> <li>- физкультурные досуги, игры, развлечения;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность.</li> </ul>

### 2.4. Коррекционная работа

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников. Поставленная цель требует решения задач.

Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

-профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук. Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребёнка.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Обязательная часть**

##### **3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы**

1. Беговая дорожка – 3.
2. Бревно гимнастическое напольное -1.
3. Доска гладкая с зацепом.
4. Доска ребристая.
5. Мат большой 2.
6. Мат малый – 4.
7. Скакалка короткая -20.
8. Мишень навесная – 2.
9. Кегли набор – 1.
10. Кольцо баскетбольное – 1.
11. Мячи большие – 20.
12. Мячи средние – 20.
13. Мячи малые – 20.
14. Канат гладкий – 1.
15. Канат с узлом – 1.
16. Обручи -20.
17. Гантели детские – 12.
18. Лента короткая – 20.
19. Мешочек с грузом малый – 20.
20. Мешочек с грузом большой – 20.
21. Палка гимнастическая - 30.
22. Скамейка гимнастическая -2.
23. Гимнастическая стенка.
24. Коврик массажный резиновый.
25. Кольцеброс.
26. Флажки – 20.
27. Кубики - 40.
28. Шарыки пластмассовые – 60.
29. Погремушки – 40.
30. Бум наклонный.

Инновационной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – Издание пятое (инновационное), испр. и доп.

Инновационной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – Изд. 6-е доп.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).

Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Под.ред. Л.В.Русскойой – М.: Просвещение, 1986

### 3.1.2. Режим дня

Режим работы МБДОУ: 12-ти часовое пребывание детей (с 7.00 до 19.00) при пятидневной рабочей неделе. Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

#### Режим дня на основной период

#### Режим дня на основной период в группах общеразвивающей направленности на 2022 – 2023 учебный год

Режимный момент	Группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием детей, свободная игра	7.00 – 8.05	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.20 – 8.40	8.20 – 8.40
Утренний круг (самостоятельная деятельность в гр. ран. возр.)	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
Организованная образовательная деятельность, игры	9.00 – 9.30 ООД: 9.00 – 9.10 9.20 – 9.30	9.00 – 10.00 ООД: 9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 10.10 ООД: 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 10.25 ООД: 9.00 – 9.20 9.35 – 9.55	9.00 – 10.50 ООД: 9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Второй завтрак	9.30 – 9.40	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.25 – 10.35	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.40	10.10 – 12.00	10.20 – 12.10	10.35 – 12.30	10.50 – 12.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия	11.40 – 11.50	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.30 – 12.40	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед,	11.50 –	12.20 –	12.30 –	12.40 –	12.40 –

дежурство	12.20	13.00	13.00	13.00	13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.20 – 15.00	13.00 – 15.10	13.00 – 15.10	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.15	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
Игры, организованная образовательная деятельность	15.25 – 15.50	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.40 – 16.05	15.40 – 16.05
Вечерний круг (самостоятельная деятельность в гр.ран.возр.)	15.50 – 16.30	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10	16.05 – 16.15	16.05 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 17.50	16.10 – 18.10	16.10 – 18.10	16.15 – 18.15	16.15 – 18.15
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.50 – 19.00	18.10 – 19.00	18.10 – 19.00	18.15 – 19.00	18.15 – 19.00

**Режим дня на основной период в группах компенсирующей направленности на 2022 – 2023 учебный год**

Режимный момент	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием детей, свободная игра, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50
Игра, подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры	9.00 – 10.05 ООД: 9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 10.15 ООД: 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 10.25 ООД: 9.00 – 9.20 9.30 – 9.55	9.00 – 10.50 ООД: 9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Второй завтрак	10.05 – 10.15	10.15 – 10.25	10.25 – 10.35	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 11.50	10.25 – 12.00	10.35 – 12.10	10.50 – 12.10

Возвращение с прогулки, чтение художественной литературы, подготовка к обеду	11.50 – 12.10	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.10 – 12.30
Обед, дежурство	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
Свободная игра, организованная образовательная деятельность, индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданию логопеда	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 – 18.10	16.10 – 18.10	16.15 – 18.15	16.15 – 18.15
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, уход детей домой	18.10 – 19.00	18.10 – 19.00	18.15 – 19.00	18.15 – 19.00

### Режим дня на летний период

Режимные моменты	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовит. к школе гр. (6 – 7 лет)
Утренний прием детей на участке, игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.35	7.00 – 8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак. Подготовка к ООД	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.15	9.00 – 9.20	9.00 – 9.25	9.00 – 9.30
Подготовка к прогулке	9.15 – 9.25	9.20 – 9.30	9.25 – 9.35	9.30 – 9.40
Прогулка (наблюдение, игра, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность)	9.25 – 11.25	9.30 – 11.30	9.35 – 11.35	9.40 – 11.40
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.25 – 12.00	11.30 – 12.00	11.35 – 12.05	11.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.05 – 12.35	12.10 – 12.40
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.35 – 15.00	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения. Воздушные и водные закаливающие процедуры. Подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30



детей				
Полдник.	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.05	15.40 – 16.05	15.40 – 16.05	15.40 – 16.05
Подготовка к прогулке	16.05 – 16.15	16.05 – 16.15	16.05 – 16.15	16.05 – 16.15
Прогулка (самостоятельная деятельность, игра)	16.15 – 18.15	16.15 – 18.15	16.15 – 18.15	16.15 – 18.15
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей	18.15 – 18.30	18.15 – 18.30	18.15 – 18.30	18.15 – 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность детей на свежем воздухе, игры, уход детей домой	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00

### Режим дня на летний период

Режимный момент	Группа раннего возраста (2-3 года)
Совместная и самостоятельная деятельность (игры, утренняя гимнастика), взаимодействие с родителями	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00
Непосредственно- образовательная деятельность (двигательная, музыкально-художественная, продуктивная), самостоятельная игровая деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.30
Возвращение с прогулки	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.15
Совместная деятельность (постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры)	15.15– 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Совместная и самостоятельная деятельность (игры, труд)	15.50 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 18.15
Возвращение с прогулки	18.15 – 18.25
Подготовка к ужину, ужин, уход домой	18.25 – 19.00

### 3.1.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

#### План работы с родителями.

Сроки	Содержание работы	Форма	Ответственные
<b>Октябрь</b>	«Воспитание правильной осанки у ребенка»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по физической культуре
<b>Ноябрь</b>	«Зарядка- это весело» «Растем здоровыми»	Консультация. Фотовыставка на сайте.	Инструктор по физической культуре
<b>Декабрь</b>	«Одежда и здоровье»	Консультация	Инструктор по физической культуре, родители, дети

<b>Январь</b>	Показ утренней гимнастики	День открытых дверей	Инструктор по физической культуре
<b>Февраль</b>	«Мой папа- самый , самый»	Развлечение совместно с родителями	Инструктор по физической культуре
<b>Март</b>	«Одежда и здоровье»	Консультация	Инструктор по физической культуре
<b>Апрель</b>	«Тайная сила рук»	Консультация	Инструктор по физической культуре
<b>Май</b>	«Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация	Инструктор по физической культуре

### План праздников и развлечений.

Месяц/группа	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Декабрь, январь, февраль	Март, апрель, май
Группа раннего возраста	1. «Мишка шалунишка» 2. «В гостях у мишки» 3. «Мой веселый звонки мяч»	1.«Новогодний теремок» 2. «Зимушка-зима» 3. «Вечер подвижных игр»	1. Физкультура для зайчонка» 2 «У мишки в гостях» 3. « По ровненькой дорожке»
Младшая группа	1.Веселая карусель» 2. «Что за чудо эти сказки!» 3. «Веселые зверята»	1. «Зимняя полянка» 1.«На лесной полянке» 2. «Мячик круглый есть у нас»	1.«В гости к ежику» 2. «В гости к мишке косолапому» 3. «Приключение колобка»
Средняя группа	1.«Олимпийцы среди нас» 2.«Ловкие и умелые» 3. «Быстрые ребята»	1.«23 февраля – день защитника Отечества» 2.«Вопросы Мигалочкина» (викторина по ПДД) 3.«Зимний физкультурный праздник»	1.«День здоровья» 2. «Веселые старты» 3. «Фикульт-ура»
Старшая группа	1.«Олимпийские надежды» 2. «Путешествие в Спортландию» 3.«Веселые старты»	1.«Зимний физкультурный праздник 2.«23 февраля – день защитника Отечества» 3.Правила твои друзья! Забывать друзей нельзя» (вопросы для викторины по ПДД)	1.«День здоровья» 2. «Веселые старты» «Все на стадион» 3. «Лесная игротека»
Подготовительная группа	1.«Олимпийские надежды»	1.«Зимний физкультурный	1.«День здоровья» 2. «Веселые старты»

	2. «Путешествие в Спортландию» 3.	праздник 2. .«23 февраля – день защитника Отечества» 3.Контрольная работа в школе светофорных наук. вопросы для викторины по ПДД)	3. «Папа, мама, я – спортивная семья»
--	--------------------------------------	---	---------------------------------------

### Примерный режим двигательной активности

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 года	5-6 лет	6-7 лет
физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю(15-20)	2 раза в неделю(20-25)	2 раза в неделю (25-30)	2 раза в неделю (30-35)
	б) на улице	1 раз в неделю(15-20)	1 раз в неделю (20-25)	1 раз в неделю (25-30)	1 раз в неделю (30 - 35)
Физкультурно оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)
	б)подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (20-25)	Ежедневно (25-30)	Ежедневно (30-40)
	в)закаливающие процедуры после сна и гимнастика	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)
	г)физкультминутки (в середине статического занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц(20)	1 раз в месяц(30-35)	1 раз в месяц (40)
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а)Самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	б)самостоятельная физкультурная активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спорт/ игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**Примерный двигательный режим в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи(ОНР) с 3до 7 лет**

№ п/п	Формы работы по физическому развитию	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
		младшая	средняя	старшая	Подготовительная к школе
1	Физкультурные занятия	10-15	15-20	20-25	25-30
		3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в т.ч 2 раза во время, отведенное для занятий, 1 раз в неделю в часы прогулки			
2	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня:				
	а)утренняя гимнастика	Ежедневно			
		5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
	б )подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза( на утренней и вечерней прогулках)			
		10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
	в )физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин в зависимости от вида и содержания занятий			
3	Активный отдых:	Проводится 1 раз в месяц			
	а)физкультурный досуг	15-20 мин	20-30 мин	25-35 мин	35-40 мин
	б ) физкультурный праздник	Проводится 2 раза в год			
		-	до 45 мин	до 1 часа	до 1 часа
	в ) день здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
4	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно :характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводятся под наблюдением воспитателя			
5	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные и спортивные игры вместе с родителями и под их контролем ; задания определяются инструктором по физической культуре и воспитателем			

**Примерный двигательный режим в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи(ОНР) с 3до 7 лет**

№ п/п	Формы работы по физическому развитию	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
		младшая	средняя	старшая	Подготовительная

					к школе
1	Физкультурные занятия	10-15	15-20	20-25	25-30
		3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в т.ч 2 раза во время, отведенное для занятий, 1 раз в неделю в часы прогулки			
2	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня:				
	а)утренняя гимнастика	Ежедневно			
		5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
	б )подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза( на утренней и вечерней прогулках)			
		10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
	в )физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин в зависимости от вида и содержания занятий			
3	Активный отдых:	Проводится 1 раз в месяц			
	а)физкультурный досуг	15-20 мин	20-30 мин	25-35 мин	35-40 мин
	б ) физкультурный праздник	Проводится 2 раза в год			
		-	до 45 мин	до 1 часа	до 1 часа
	в ) день здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
4	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно :характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводятся под наблюдением воспитателя			
5	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные и спортивные игры вместе с родителями и под их контролем ; задания определяются инструктором по физической культуре и воспитателем			

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (сентябрь, октябрь, ноябрь) работы по физическому развитию в младшей группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить в рассыпную в произвольном направлении		+	+										
2. Ходить в рассыпную с изменением направления				+	+								
3. Ходить в рассыпную с остановкой по сигналу						+	+						
4. Ходить на носочках (и.п.д «Мышка» в чередовании с обычной ходьбой)								+	+				
5. Ходить на пятках (и.п.д. «Цыпленок») в чередовании с обычной ходьбой										+	+		
6. Ходить обычным шагом в определенном направлении небольшими группами												+	+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать в рассыпную в произвольном направлении		+	+										
2. Бегать в рассыпную с изменением направления				+	+								
3. Бегать в рассыпную, обегая предметы, игрушки						+	+						
4. Бегать группой за педагогом в определенном направлении								+	+				
5. Бегать группой за педагогом со сменой темпа										+	+		
6. Бегать группой за педагогом на носках												+	+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													
1. Пройти по прямой дорожке, ограниченной		+											

двумя шнурами (ширина 20 -25 см)												
2.Пройти по извилистой дорожке, ограниченной двумя шнурами (ширина 20-25 см)			+									
3.Пройти змейкой между кеглями , игрушками					+							
4. Пройти по гимнастической скамейке							+					
5.Пройти по ребристой доске									+			
6. Пройти по дорожке перешагивая через кубики (ребро 5 см)											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Прыгать на двух ногах на месте		+										
2.Прыгать на двух ногах с продвижением вперед (на 2-3 м)				+								
3.Спрыгивать с высоты (10-15 см), мягко приземляясь на полусогнутые ноги						+						
4.Прыгать на двух ногах вокруг игрушки								+				
5.Перепрыгивать на двух ногах через линию на полу (2-3 раза)										+		
6.Прыгать на двух ногах в обруч и из обруча												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Прокатывать мяч друг другу(расстояние 1,5 м) сидя на полу, ноги врозь	+											
2.Прокатывать мяч друг другу в ворота (h= 50-60 см) стоя ноги врозь			+									
3.Прокатывать мячи между предметами					+							
4.Бросать мяч об пол и							+					

ловить его двумя руками												
5. Перебрасывать мяч друг другу и ловить его двумя руками									+			
6. Метать вдаль маленькие мячи поочередно правой и левой руками											+	
<b>VI. Упражнения в ползании, лазании</b>												
1. Ползать с опорой на колени и ладони под 3-4 дугами подряд, затем встать, выполнить 2-3 хлопка над головой		+										
2. Ползать на четвереньках между расставленными на полу кубами, кеглями				+								
3. Ползать, опираясь на ступни и ладони по-медвежьей «змейкой» между предметами						+						
4. Подлезать поочередно под 2-3 дуги								+				
5. Подлезать под шнур, веревку										+		
6. Ходить приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки												+



**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (декабрь, январь, февраль) работы по физическому развитию в младшей группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить группой за педагогом по кругу		+						+					
2. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением задания педагога			+						+				
3. Ходить друг за другом по ориентирам				+						+			
4. Ходить парами друг за другом					+						+		
5. Ходить парами друг за другом с изменением направления						+						+	
6. Ходить друг за другом перешагивая предметы, разложенные на полу							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать группой за педагогом по кругу		+						+					
2. Бегать по кругу друг за другом			+						+				
3. Бегать друг за другом, обегая предметы				+						+			
4. Бегать по кругу, взявшись за руки					+						+		
5. Бегать друг за другом между двумя линиями						+						+	
6. Бегать друг за другом на носках со сменой темпа							+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													
1. Пройти по прямой дорожке, ограниченной двумя шнурами (ш-20см) приставным шагом		+											
2. Ходить, бегать в рассыпную между расставленными				+									

кубиками, кеглями												
3. Пройти по доске, лежащей на полу					+							
4. Пройти по гимнастической скамейке							+					
5. Пройти по наклонной доске (h= 20-30 см)									+			
6. Пройти, перешагивая рейки лестницы, положенной на пол											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1. Прыгать на двух ногах между предметами		+										
2 Прыгать на двух ногах с продвижение вперед (на 2-3 м)				+								
3. Прыгать на двух ногах из круга в круг						+						
4 Перепрыгивать через шнур (d =3 см) 3-4 раза подряд								+				
5. Перепрыгивать через канат (d = 5 см) 2-3 раза подряд										+		
6 . Запрыгивать на гимнастический мат (h= 5см) и спрыгивать с него, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1. Прокатывать мяч по гимнастической скамейке, придерживая одной или двумя руками												
2. Бросать мяч вдаль из-за головы												
3. Метать мяч , мешочек с песком в горизонтальную цель ( обруч, корзину.					+							
4. Перебрасывать мяч , мешочек с песком через веревку, через сетку.							+					

5.Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками									+			
6.Перебрасывать мяч друг другу и ловить его двумя руками											+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1 Ползать по гимнастической скамейке , опираясь на колени и ладони		+										
2. Ползать на четвереньках по наклонной доске				+								
3. Перелезть через бревно						+						
4. Лазать по наклонной лесенке								+				
5. Лазать по гимнастической стенке произвольным способом (до 2-3 рейке)										+		
6. Подлезать под дугу, шнур с опорой на колени и ладони												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (март, апрель, май) работы по физическому развитию в младшей группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	март				апрель				май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением задания педагога		+						+					
2. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением задания педагога			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом, по сигналу повернуться в обратную сторону, продолжить ходьбу				+						+			
4. Ходить друг за другом «змейкой»					+						+		
5. Ходить друг за другом с изменением направления						+						+	
6. Ходить приставным шагом вперед, в стороны							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать в колонне с остановками, меняя направление		+						+					
2. Бегать в колонне, меняя направление по сигналу			+						+				
3. Бегать друг за другом «змейкой»				+						+			
4. Бегать по кругу, взявшись за руки					+						+		
5. Бегать в быстром темпе на расстояние 10-15 м						+						+	
6. Бегать непрерывно в течение 1 мин							+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													
1. Пройти, пробежать по линии		+											
2. Пройти по прямой				+									

дорожке, ограниченной двумя шнурами (ш- 15 см)												
3. Пройти по бревну, свободно балансируя руками					+							
4. Пройти по извилистой дорожке, ограниченной двумя шнурами (ш-15)							+					
5.Пройти по прямой, перешагивая через кубики (5-7 см)									+			
6. Медленно кружиться поочередно в обе стороны											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижение вперед на 2-3 м		+										
2. Перепрыгивать поочередно через 4-5 шнуров (расстояние между ними 15-20 см)				+								
3. Перепрыгивать через канат (d =3 см) 2-3 раза подряд							+					
4 .Перепрыгивать через доску 10 см								+				
5. Прыгать вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка										+		
6 .Прыгать в длину с места (не менее 40 см)												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Бросать мяч в горизонтальную цель от груди двумя руками	+											
2.Метать мяч, мешочек с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой				+								
3.Метать мяч, мешочек с песком в вертикальную цель (h=1,1 -1,3м)					+							

4.Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками								+					
5. Бросать бросать мяч об пол и ловить его двумя руками										+			
6. Бросать мяч в обруч, подвешенный на уровне глаз ребенка (расстояние 1,5 м)												+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>													
1.Подлезать поочередно под 2-3 дуги правым и левым боком вперед, не касаясь руками пола			+										
2.Подлезать под шнур, веревку, не касаясь руками пола					+								
3.Ползать через 3-4 обруча поставлено подряд вертикально							+						
4.Ползать на четвереньках по – медвежки между расставленными на полу кубами, кеглями									+				
5. Лазать по первой рейке гимнастической стенки, переходя с одного пролета на другой вправо и влево												+	
6.Лазать по наклонной лесенке													+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (сентябрь, октябрь, ноябрь) работы по физическому развитию в средней группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением задания педагога		+						+					
2. Ходить по кругу друг за другом, согласовывая движения рук и ног.			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом по сигналу повернуться в обратную сторону, продолжить ходьбу				+						+			
4. Ходить по кругу друг за другом мелким и широким шагом.					+						+		
5. Ходить по кругу друг за другом со сменой ведущего.						+						+	
6. Ходить «змейкой» между расставленными предметами							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать в колонне, держась близко к краям площадки.		+						+					
2. Бегать по кругу друг за другом, согласовывая движения рук и ног.			+						+				
3. Бегать по кругу друг за другом, по сигналу повернуться в обратную сторону, продолжить бег.				+						+			
4. Бегать по кругу друг за другом мелким и широким шагом.					+						+		
5. Бегать по кругу друг за другом через линии						+						+	
6. Бегать «змейкой» между расставленными предметами							+						+

<b>III. Упражнения в равновесии</b>												
1.Пройти между линиями (расстояние 10-15 см)	+											
2.Пройти по веревке ( d=1,5-3 см) руки в стороны			+									
3.Пройти по ребристой доске					+							
4.Пройти по гимнастической скамейке ,держа в руках предмет.							+					
5.Пройти по гимнастической скамейке, перешагнув кубик (ребро 7 см). лежащий посередине её									+			
6.Кружиться в обе стороны (руки на пояс, руки в стороны)											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Прыгать через линии (всей группой)		+										
2.Прыгать в длину с места на мягкое покрытие.					+							
3 Прыгать через мягкий кубик (ребро =15-20 см) со страховкой..							+					
4Спрыгивать на мат с высоты 15 – 20см ( со страховкой)									+			
5. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед											+	
6 Прыгать ноги – ноги врозь.												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Прокатывать мяч друг другу в ворота	+											
2.Прокатывать обруч друг другу.				+								
3.Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.						+						
4.Бросать мяч друг									+			



другу от груди и ловить его двумя руками.												
5.Перебрасывать мяч друг другу из-за головы через веревку и ловить его двумя руками .									+			
6. Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель.											+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1.Ползать на четвереньках по прямой		+										
2. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами.				+								
3. Ползать на четвереньках по горизонтально положенной доске.						+						
4Подлезать под дугу(h =50 см) правым и левым боком								+				
5. Пролезать в вертикально поставленные обручи.										+		
6. Лазать по гимнастической стенке удобным для детей способом.												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (декабрь, январь, февраль) работы по физическому развитию в средней группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц	декабрь				январь				февраль			
	неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением задания педагога		+						+					
2. Ходить по кругу друг за другом с различными положениями рук ( на пояс, за спиной, в стороны)			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом , перешагивая через предметы.				+						+			
4. Ходить по кругу друг за другом приставным шагом в сторону, вперед, назад.					+						+		
5. Ходить по кругу друг за другом, чередуя ходьбу с прыжками.						+						+	
6. Ходить по кругу друг за другом с изменением направления.							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать парами в колонне, держась близко к краям площадке.		+						+					
2. Бегать с различными положениями рук (на пояс, согнутыми в локтях и прижатыми к бокам, в стороны)			+						+				
3. Бегать по кругу друг за другом, перешагивая через предметы.				+						+			
4. Бегать по кругу друг за другом мелким и широким шагом.					+						+		
5. Бегать по кругу друг за другом, чередуя бег с прыжками.						+						+	

6. Бегать по кругу друг за другом с изменением направления.							+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													
1.Пройти вверх и вниз по доске, положенной наклонно ( руки в стороны, на пояс)		+											
2 Пройти по линии с мешочком с песком на голове.				+									
3 Пройти по прямой, перешагивая подряд 5-6 кубиков.							+						
4 Пройти по гимнастической скамейке, перешагивая подряд через 5-6 предметов.								+					
5.То же с опорой на колени и ладони.										+			
6. Стоять на одной ноге руки в стороны.													+
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>													
1.Прыгать подряд через 3-4 линии (расстояние между ними 30-40 см).		+											
2.Спрыгивать на мат с высоты 30-40 см ( со страховкой).				+									
3.Прыгать в длину с места (50-70 см)							+						
4.Прыгать поочередно на правой и левой ноге.								+					
5.Прыгать на месте 3-4 раза подряд, затем повернуться направо, налево, кругом.										+			
6.Прыгать на двух ногах в разных направлениях ( по кругу, по квадрату, «змейкой»													+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>													
1.Бросать мяч об пол и ловить его двумя	+												

рукам.												
2.Прокатывать мяч, обруч «змейкой» между предметами.			+									
3.Прокатывать мяч, обруч по узкой дорожке ( ширина 20 см)					+							
4.Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель.							+					
5 Метать мячи, мешочки с песком в вертикальную цель.									+			
6. Метать мячи, мешочки с песком на дальность.											+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1.Ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.		+										
2 Ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья					+							
3Перелезть через бревно												
4. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки вправо и влево на одном уровне на высоте 1-2 рейке с низу.							+					
5.Подлезать под веревку(h=50 см , головой вперед )									+			
6 Ползать на четвереньках по наклонной доске											+	+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (март, апрель, май) работы по физическому развитию в средней группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	март				апрель				май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1 Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением задания педагога	+							+					
2 Ходить в колонне по одному, по два, придерживаясь определенного направления		+							+				
3 Ходить по кругу друг за другом меняя темп ходьбы			+							+			
4 Чередовать ходьбу с бегом меняя направление				+							+		
5 Ходить по кругу друг за другом со сменой ведущего					+							+	
6 Ходить по кругу друг за другом согласовывая движения рук и ног						+							+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1 Бегать в колонне по одному, по два, придерживаясь определенного направления	+							+					
2 Бегать по кругу друг за другом меняя темп бега		+							+				
3 Бегать по кругу друг за другом со сменой ведущего			+							+			
4. Обегать предметы , расставленные по одной линии				+							+		
5. Пробегать 40-60 м со средней скоростью					+							+	
6. Выполнять челночный бег 3-5 раз по 5 м						+							+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													

1.Пройти по линии с поворотом кругом	+											
2. Пройти прямо, перешагивая через гимнастические палки, положенные подряд			+									
3. Пройти по гимнастической скамейке прямо приставным шагом					+							
4. . Пройти по гимнастической скамейке боком приставным шагом							+					
5. Пройти по гимнастической скамейке на носках									+			
6. Стоять на носках, руки в стороны											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Прыгать подряд через 4-5 линии(расстояние между ними 40-50 см)		+										
2. Прыгать поочередно через 3-4 кубика (ребро 5-10 см)				+								
3. Прыгать вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка						+						
4. Прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой , с поворотом кругом								+				
5. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыгать ноги вместе, ноги врозь										+		
6. Прыгать через короткую скакалку												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Отбивать мяч об пол правой и левой руками ( не менее 5 раз подряд)	+											
2 Бросать мяч об пол и ловить его руками (3-5			+									

раз подряд).												
3.Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (3-5 раз подряд)					+							
4. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы и одной рукой через веревку							+					
5. Бросать мяч друг другу от груди, снизу и ловить его двумя руками									+			
6. Прокатывать мяч, обруч друг другу											+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1.Ползать по лежащей на полу веревке, опираясь на колени и ладони		+										
2. Ползать по гимнастической скамейке на животе					+							
3.Лазать по гимнастической стенке удобным для детей способом							+					
4. Пролезать в обруч разными способами, пролезать в обруч большого размера поодиночке и вдвоем, держась за руки									+			
5. Перелезть через гимнастическую скамейку											+	
6. Ползать на четвереньках( змейкой между предметами)												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (сентябрь, октябрь, ноябрь) работы по физическому развитию в старшей группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	сентябрь				октябрь				ноябрь			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением заданий педагога		+						+					
2. Ходить в колонне по одному, придерживаясь определенного направления			+						+				
3. Ходить приставным шагом вправо и влево (прямо и боком)				+						+			
4. Ходить в колонне по кругу, с заданием для рук					+						+		
5. Ходить по кругу друг за другом со сменой ведущего.						+						+	
6. Ходить по кругу друг за другом «змейкой» без ориентиров							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать по кругу друг за другом на носках		+						+					
2. Бегать в колонне по одному, придерживаясь определенного направления			+						+				
3. Бегать приставным шагом вправо и влево (прямо и боком)				+						+			
4. Бегать по кругу друг за другом с высоким подниманием колен					+						+		
5. Бегать по кругу друг за другом со сменой ведущего						+						+	
6. Пробегать быстро 8-10 м (3-4 раза с перерывами)							+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													
1. Пройти по линии с		+											



мешочком с песком на ладони вытянутой руки												
2. Пройти по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки			+									
3.Пройти прямо с мешочком с песком на голове					+							
4.Пройти по доске до конца, повернуться идти назад							+					
5. Пройти по гимнастической скамейке до конца, затем спуститься с неё									+			
6.Стоять на носках руки вверх											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Впрыгивать на мягкое покрытие высотой 20 см, спрыгивать на мат, с высоты 30 см		+										
2.Прыгать в длину с места					+							
3.Прыгать через короткую скакалку							+					
4. Прыгать на двух ногах на месте в чередовании на месте									+			
5.Прыгать на двух ногах с продвижением вперед											+	
6.Прыгать на одной ноге на месте												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Прокатывать мячи (обручи) в определенном направлении двумя руками на расстояние 5 м	+											
2.Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками				+								
3. Бросать в даль мячи поочередно правой и						+						

левой руками												
4.Бросать вдаль мешочки с песком поочередно правой и левой рукой							+					
5.Прокатывать мячи друг другу									+			
6.Перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу											+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1.Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами		+										
2. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками				+								
3.Подлезать по веревку, дугу высотой 40 см прямо, правым и левым боком						+						
4.Переползать через препятствия (мягкое бревно, гимнастическая скамейка, кубы и д.р								+				
5.Переходить по гимнастической стенке с одного пролета на другой , вправо, влево										+		
6. Пролезать в обруч (взять обруч двумя руками, поднять над головой , надеть на себя, опустить на пол , выйти из обруча)												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (декабрь, январь, февраль) работы по физическому развитию в старшей группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить в колонне по одному в чередовании с выполнением заданий педагога		+						+					
2. Ходить в колонне по одному, по два придерживаясь определенного направления			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом, меняя темп ходьбы				+						+			
4. Ходить с поворотами по сигналу					+						+		
5. Ходить по кругу друг за другом в полуприседе, перекатом с пятки на носок						+						+	
6. Ходить, перешагивая кубики, обручи, гимнастические палки							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Обегать предметы на носках, мелким и широким шагом		+							+				
2. Бегать в колонне по одному, по два, придерживаясь определенного направления			+							+			
3. Бегать по кругу друг за другом, меняя темп бега				+						+			
4. Бегать с поворотами по сигналу.					+						+		
5. Непрерывный бег в течение 1- 1,5 мин						+						+	
6. Бегать с перестроением на бегу в пары, звенья							+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>													
1. Разойтись вдвоем на		+											

лежащей на полу доске												
2.Вбегать и сбегать по наклонной доске			+									
3.Перешагивать одну за другой рейке, приподнятые на высоту 20 см					+							
4.Пройти по ребристой доске, ступая на рейки носками							+					
5.Стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед									+			
6. Стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога в сторону											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Перепрыгивать последовательно 4-6 линий ( расстояние 40-50 см)		+										
2.Перепрыгивать последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см					+							
3. Прыгать в длину с разбега							+					
4. Прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед									+			
5. Подпрыгивать на месте: ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад											+	
6. Перепрыгивать с места предметы высотой до 30 см												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1. Прокатывать мяч двумя руками по гимнастической скамейке	+											
2. Прокатывать мяч двумя руками по узкому коридору шириной 20см в цель ( куб, кегля)				+								

3. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками					+							
4. Бросать мяч вверх и ловить его одной рукой							+					
5. Метать в горизонтальную цель мячи, мешочки с песком с расстояния 3-5 м									+			
6. Перебрасывать мяч из одной руки в другую											+	
<b>VI. Упражнения в ползании, лазании</b>												
1. Вползть на наклонную доску и сползть с нее		+										
2. Ползть по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья				+								
3. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа						+						
4. Пролезать в обруч различными способами								+				
5. Ползть на четвереньках с одновременным толканием мяча головой перед собой										+		
6. Переползть через несколько препятствий подряд												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (март, апрель, май) работы по физическому развитию в старшей группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц	март				апрель				май			
	неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить по кругу друг за другом в чередовании с выполнением заданий педагога	+							+					
2. Ходить в колонне по два, по три, придерживаясь определенного направления		+							+				
3. Ходить по кругу друг за другом выполняя задания педагога			+							+			
4. Ходить на прямых ногах, не сгибая колени, гимнастическим шагом, ставя ногу с носка				+							+		
5. Ходить в колонне, выполняя различные движения с разными предметами (мяч, обруч, палка)						+						+	
6. Проходить 3-4 м с закрытыми глазами							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать по кругу друг за другом в чередовании с выполнением заданий педагога	+							+					
2. Бегать в колонне по два, по три, придерживаясь определенного направления		+							+				
3. Бегать приставным шагом вправо и влево (прямо и боком)			+							+			
4. Бегать «змейкой» между предметами, расставленными по				+							+		

одной линии												
5.Пробежать под длинной крутящейся скакалкой					+						+	
6.Выполнять челночный бег 3 раза по 8-10 м						+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>												
1. Перешагивать один за другим 5-6 кубов, набивных мячей	+											
2. Идти по скамейке гимнастическим шагом			+									
3.Идти по гимнастической скамейке , ставя ногу с носка, руки в стороны					+							
4. Идти по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы							+					
5. После бега по сигналу, встать на скамейку, удерживая равновесие								+				
6. Кружиться на месте в одну и обратную сторону										+		
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Перепрыгивать на двух ногах боком вправо- влево невысокие препятствия (веревка, канат)		+										
2.Прыгать в высоту с разбега				+								
3.Прыгать через короткую – длинную скакалку						+						
4.Прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед								+				
5.Прыгать с ноги на ногу на месте с продвижением вперед									+			
6. Прыгать в длину с места и с разбега												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												

1Прокатывать мячи по прямой, «змейкой»с помощью палочек и дощечек	+											
2. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками с хлопком			+									
3. Метать в горизонтальную цель мячи, мешочки с песком (l= 3-5 м)				+								
4. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд						+						
5.Бросать мяч вверх и ловить одной рукой не менее 4-6 раз, перебрасывать мяч из одной руки в другую								+				
6. Перебрасывать мяч друг другу из разных и.п.,разными способами в разных построениях										+		
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке назад		+										
2. Ползать на четвереньках змейкой» между предметами в чередовании(бег, ходьба)				+								
3. Пролезать между рейками, поставленной на бок гимнастической лестницы						+						
4. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони								+				
5. Ползать по гимнастической скамейке на животе										+		
6.Лазать с одного пролета гимнастической стенки на другой												+



**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (сентябрь, октябрь, ноябрь) работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить в колонне в чередовании с выполнением заданий педагога		+						+					
2. Ходить в колонне по два, по три вдоль границ зала с поворотами			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом боком в правую и левую стороны приставным шагом				+						+			
4. Ходить в колонне по одному вдоль границ зала боком в правую и левую стороны скрестным шагом					+						+		
5. Ходить в колонне с ускорением и замедлением темпа						+						+	
6. Ходить по прямой лицом и спиной вперед							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад		+						+					
2. Бегать в колонне по одному с различным положением рук (на пояс, в стороны)			+						+				
3. Бегать по кругу другу за другом приставным шагом вправо и влево (прямо, боком)				+						+			
4. Бегать в колонне по одному вдоль границ зала боком в правую и левую стороны скрестным шагом					+						+		
5. Бегать медленно непрерывно 2-3 мин						+						+	

6. Выполнять челночный бег 3-4 раза по 8-10 м						+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>												
1. Пройти по веревке (d= 2-3 см) прямо и боком по канату (d= 5-6 см)	+											
2. Пройти по гимнастической скамейке приставным шагом			+									
3. Пройти по гимнастической скамейке, поднимая поочередно прямые ноги					+							
4. Пройти по гимнастической скамейке поднимая поочередно прямые ноги, выполняя под ногой хлопок							+					
5. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо									+			
6. Стоять на одной ноге руки в стороны											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1. Перепрыгивать на двух ногах боком вправо – влево невысокие препятствия		+										
2. Прыгать через короткую скакалку на месте и вперед с продвижением				+								
3. Прыгать через длинную скакалку												
4. Подпрыгивать на месте: ноги скрестно – ноги вместе, одна нога вперед – другая назад						+						
5. Прыгать с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой»								+				
6. Прыгать вверх из глубокого приседа										+		

<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Перебрасывать мяч друг другу из разных и.и, разными способами в разных построениях	+											
2. Бросать мяч вдаль из положения сидя ноги скрестно			+									
3.Отбивать мяч поочередно правой – левой рукой на месте				+								
4. То же с продвижением вперед						+						
5. Отбивать мяч на месте с хлопком, с поворотом								+				
6. Перебрасывать мяч другу друг через сетку										+		
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья		+										
2.Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками				+								
3. Ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами						+						
4. Лазать с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали								+				
5. Пролезать в обруч разными способами										+		
6. Подлезать под несколькими дугами (h= 35-50 см) подряд												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (декабрь, январь, февраль) работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить в колонне в чередовании с выполнением заданий педагога		+						+					
2. Ходить в колонне по три, по четыре вдоль границ зала с поворотами			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей, широким шагом				+						+			
4. Ходить в колонне по одному вдоль границ зала приставным шагом вперед, спиной вперед (назад)					+						+		
5. Ходить в колонне по одному с поворотами в разные стороны						+						+	
6. Ходить по прямой с ритмическими притопываниями во время ходьбы							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать по кругу друг за другом с заданиями, выбрасывая прямые ноги вперед		+						+					
2. Бегать в колонне по одному с различным положением рук(на пояс, в стороны)			+						+				
3. Бегать по кругу, перепрыгивая через набивные мячи, препятствия(h = 10-15 см)				+						+			
4. Пробегать быстро 20 м 2-3 раза с перерывами					+						+		
5. Бегать в колонне по одному с поворотами в разные стороны						+						+	

6. Бегать по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей , широким шагом						+						+
<b>III. Упражнения в равновесии</b>												
1. Пройти по веревке с остановкой посередине и поворотом	+											
2.Пройти по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом			+									
3.Пройти по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через предмет					+							
4. Пройти по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове							+					
5.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки боком									+			
6. Кружиться на месте с закрытыми глазами											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1.Прыгать через короткую скакалку разными способами		+										
2.Прыгать через длинную скакалку парами				+								
3.Прыгать через большой обруч						+						
4. Впрыгивать на мягкое покрытие h=20см двумя ногами								+				
5. Спрыгивать с h=30см на мат с последующим выполнением 4-5 прыжков с продвижением вперед										+		
6. Прыгать в высоту с разбега												+
<b>V. Упражнения в</b>												

<b>катании, бросании, ловле, метании</b>												
1. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд	+											
2. Вести мяч в разных направлениях одной рукой			+									
3. Перебрасывать друг другу набивные мячи (вес до 1 кг)					+							
4. Метать мячи, мешочки с песком в движущуюся мишень							+					
5. Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель из разных положений									+			
6. То же в вертикальную цель											+	
<b>VI. Упражнения в ползании, лазании</b>												
1. Лазать с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали		+										
2. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа					+							
3. Подлезать под несколькими дугами (h=35-50 см) подряд, прямо и боком							+					
4. Сидя на полу, продвигаться вперед без помощи рук, ноги приподняты от пола									+			
5. Ползать по бревну на четвереньках с опорой на кисти рук и ступни ног											+	
6. Подлезать под гимнастическую скамейку разными способами												+

**План - график распределения программного материала по основным видам движений в период (март, апрель, май) работы по физическому развитию в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности**

Программное содержание	месяц неделя	март				апрель				май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>I. Упражнения в ходьбе</b>													
1. Ходить в колонне в чередовании с выполнением заданий педагога		+						+					
2. Ходить в колонне по одному, по два, по три, по четыре в шеренге			+						+				
3. Ходить по кругу друг за другом вприседе и полуприседе				+						+			
4. Ходить в колонне по одному с выпадами вперед, перекатом с пятки на носок					+						+		
5. Ходить в колонне по одному с остановкой, с приседанием с поворотами						+						+	
6. Ходить по кругу, чередуя ходьбу с прыжками и бегом							+						+
<b>II. Упражнения в беге</b>													
1. Бегать по кругу друг за другом, выполняя задания педагога, приставным шагом (в правую и левую стороны)		+						+					
2. Бегать в колонне по одному спиной вперед, по диагонали			+						+				
3. Бегать по кругу через линии, из кружка в кружок				+						+			
4. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием					+						+		
5. Бегать по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад, с высоким подниманием коленей						+						+	
6. Выполнять челночный бег 3-4 раза							+						+

по 8-10м												
<b>III. Упражнения в равновесии</b>												
1.Пройти по веревке, продвигаясь вперед прыжками на двух ногах	+											
2.Пройти по гимнастической скамейке ,продвигаясь вперед прыжками на двух ногах			+									
3.Продвигаться вперед прыжками по наклонной доске					+							
4. Пройти по гимнастической скамейке спиной вперед							+					
5. Стоять на носках на гимнастической скамейке									+			
6. То же на набивном мяче(3 кг) со страховкой педагога											+	
<b>IV. Упражнения в прыжках</b>												
1. Прыгать в длину с места		+										
2. Прыгать в длину с разбега				+								
3. Прыгать в высоту с разбега						+						
4. Впрыгивать на мягкое покрытие h=20см двумя ногами с разбега								+				
5. Прыгать вверх из глубокого приседа на месте и с продвижением вперед										+		
6. Прыгать через большой обруч												+
<b>V. Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>												
1.Метать мешочки с песком вдаль правой и левой руками на соревнование	+											
2.Катать мячи правой и левой ногами по			+									



прямой, между предметами												
3.Перебрасывать набивные мячи двумя руками снизу, от груди, сверху					+							
4. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли, из-за головы, от груди на месте							+					
5. Перебрасывать мяч друг другу от груди во время ходьбы и бега									+			
6.Вести мяч в разных направлениях одной рукой											+	
<b>VI.Упражнения в ползании, лазании</b>												
1.Лазать по гимнастической стенке чередуя шагом одноименным способом		+										
2.То же разноименным способом					+							
3.Ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами							+					
4. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками									+			
5. Ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами											+	
6. Влезать по канату на доступную высоту со страховкой												+

### Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.

Воспитанники 3 – го года жизни

Условия реализации: Сроки – учебный год

Количество занятий в неделю по двигательной деятельности – 2

Длительность – 10 минут

Кол – во занятий в году – 72

Место проведения – спортивный зал.

Распределение тем на год

№	Содержание	1 квартал	2 квартал	3 квартал	всего



