**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад с.Кустовое» по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа), разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685‑21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

Устав МБДОУ «Детский сад с.Кустовое»

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад с.Кустовое» Яковлевского городского округа» в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в группе среднего дошкольного возраста, старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и задержки психического развития (ЗПР).

Для составления адаптированной образовательной программы использовались специальные программы:

* Примерная  общеобразовательная  программа   «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2011  г
* «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».

**Программа направлена на**:

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

• создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Дети сРАС представляют собой неоднородную группу с различной степенью проявления особенностей и образовательных потребностей.

Дети с РАС характеризуются своеобразием эмоциональной, волевой, когнитивной сфер и поведения в целом, имеют неравномерно недостаточный уровень развития психических функций, который по отдельным показателям может соответствовать нормативному уровню, либо уровню развития детей с задержкой психического развития, либо уровню развития детей с интеллектуальной недостаточностью.

При этом адаптация этих детей крайне затруднена, прежде всего, из-за нарушений коммуникации и социализации и в связи с наличием дезадаптивных форм поведения

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы. К таким детям также относятся дети с РАС.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с РАС, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные  категории детей,  в  том  числе  и  детей  с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья ( РАС, задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с РАС от 4 до 5 лет, задержкой психического развития в возрасте от 5 до 6 лет, тяжелым нарушением речи в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие».

**1.2 Цели и задачи Программы**

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи Программы** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

**Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов,  подходов, методов  в воспитании и развитии детей.

     Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

1. Возрастной подход(Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

1. Личностный подход(Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическимипринципами(сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. *Принцип оздоровительной направленности,*согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. *Принцип гуманизации и демократизации*,который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта,принципа комфортностив процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуяпринцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. *Принципы постепенности наращивания* развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. *Принцип единства с семьей*,предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

**Основные подходы к формированию рабочей программы.**

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

В процессе двигательной деятельности овладение основными движениями активность ребенка.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе имеет реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

**1.4 Возрастные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья**

**Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5 - 2кг, рост - на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост -107-110см, окружность грудной клетки - 54см.

Возросли физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

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, так как процесс окостенения еще не закончен. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

**Возрастные особенности развитиядетей 5-6 лет**

Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Позвоночный столб ребенка пяти - шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 - 1200 см3, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность. Средняя частота пульса его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Но 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.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

**Возрастные особенности развития детей 6 до 7 лет**

К 7 годам скелет детей становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы, тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения – данные характеристики условны и зависят от сложности нарушений в опорно-двигательном аппарате ребёнка.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Дети способны достаточно адекватно оценивать результат своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеют представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеюткультурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

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.

Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

**1.4.1 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с РАС, ЗПР , ТНР**

У всех детей с РАС нарушено социальное взаимодействие, коммуникации, речь,произвольное подражание, игровая деятельность.

Общими для них являются проблемы эмоционально-волевой сферы и трудности вобщении, которые определяют их потребность в сохранении постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения.Особенности развития детей раннего возраста могут проявляться в следующем:

– повышенная чувствительность к сенсорным стимулам: непереносимость бытовыхшумов, тактильного контакта, некоторой одежды, запахов, яркого цвета и др.;очарованность отдельными звуковыми, тактильными, вестибулярными впечатлениями

(шуршание пакета, наблюдения за колесиком и др.);

– своеобразное взаимодействие с близкими людьми: затрудняется приспособиться к рукам матери; отсутствие фиксации взгляда на ее лице и протягивания к ней ручек;

отсутствие улыбки, адресованной близким; грубые нарушения формирования феномена привязанности;

– трудности формирования общения с окружающими людьми: отсутствие дифференциации в просьбах, направлении взгляда к желаемому объекту; протягивание руки к желаемому объекту без попыток выразить желание;

– трудности организации ребенка: отсутствие отклика на собственное имя;игнорирование указательного жеста, отсутствие прослеживания; отсутствие подражания.

У детей с риском формирования РАС ограничены когнитивные возможности, и,

прежде всего, это трудности переключения с одного действия на другое, за которыми стоитинертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах. Наиболее трудно преодолевается инертность в мыслительной сфере, наблюдаются отставание в развитии речи, низкая социальная мотивация, а также гипер илигипочувствительность к отдельным раздражителям, сложно установить контакт со сверстниками без помощи взрослого.

Определяющими для детей с РАС являются аффективные нарушения, влекущие засобой нарушения поведения и социального взаимодействия. Системные нарушениякоммуникации отражаются на всех уровнях и во всех аспектах развития ребенка, нарушены все составляющие общения: потребность в общении, мотив общения и средства общения. У части детей с РАС, речь может практически не развиваться, они остаются мутичными. У некоторых детей отмечается эхолалия. У других детей речь продолжает развиваться, хотя у многих может надолго оставаться эхолаличной, свернутой (телеграфный стиль), струдностями освоения первого лица. У некоторых детей с РАС формальные показатели речевого развития могут идти ускоренно, но это не отменяет проблем коммуникации. Речь этих детей тоже стереотипна (фонографична), она во многом строится на основеразвернутых цитат из высказываний родителей, знакомых книг, фильмов и в основном представляет монологи на темы сверхценные для ребенка.

Для детей с РАС характерно снижение спонтанной активности, малый диапазон

активной деятельности, не развито исследовательское поведение, их не радует новизна, они не стремятся преодолеть трудности.

У всех детей с РАС нарушено развитие «полезных» моторных навыков, характерна особая пластика, отражающая проблемы регуляции моторного тонуса, сочетание вялости и напряженности, «зажатости», трудности согласования движений, часто нарушенакоординация движения рук и ног. Для них характерен бег по кругу, раскачивание,кружение, взмахи рук, верчение пальцами, прыжки на прямых ногах и другие стереотипныедвижения.

**Четыре основные группы детей с аутизмом.**

*К 1 группе* относятся дети с отрешенностью от внешней среды. Для них характерны наиболее тяжелые нарушения: они не имеют потребности в контактах, не овладевают навыками социального поведения, у них, как правило, не наблюдается стереотипных действий. Они требуют внимания родителей, полностью беспомощны, почти не владеют навыками самообслуживания. В условиях интенсивного психолого-педагогического сопровождения эти дети смогут ориентироваться в домашней обстановке, элементарно себя обслуживать.

*Дети 2-й группы* отвергают внешнюю среду. Они более контактны по сравнению с

детьми 1-й группы. Но страх у них сильнее, чем у других категорий детей с аутизмом.

Аффекты, протест вызывают изменения в поведении даже в привычной среде. Считают, что дети уходят от неприятных переживаний посредством аутостимуляции. Это могут быть повторяющиеся движения (перебежки, бег по кругу), сенсорные действия (подергивание уха, закручивание ленточек, нюханье флакончика), речевые стереотипии (повторение фраз, стихов, припевов).

Можно предположить, что эти действия вызывают у детей приятные эмоции, онизаглушают неприятные впечатления от ближайшего окружения. Некоторые детиболезненно привязаны к матери, не переносят ее отсутствия. В контакты вступаютнеохотно. Отвечают односложно или молчат. При своевременно организованномпсихолого-педагогическом сопровождении дети этой группы могут быть подготовлены к обучению по программе общеобразовательной или вспомогательной школы.

*В 3-ю группу* выделяют детей с замещением внешней среды. Их поведение ближе кпсихопато- подобному. Возможны немотивированные вспышки агрессии. Детиэмоционально обеднены, но у них более развернутая речь, чем у детей 1-й и 2-й групп, они несколько лучше адаптированы в быту. При своевременном и правильно организованном психолого-педагогическом сопровождении они могут учиться в общеобразовательной школе.

*4-ая группа.* У этих детей менее выражены аутистические признаки. Они усваиваютповеденческие штампы. Их настроение зависит от эмоциональных реакций окружающих людей. Такие дети остро реагируют на резкие замечания, пугливы в контактах, пассивны, сверхосторожны, но любят природу, животных, поэзию. Нередко обнаруживают одаренность в какой-то области. Они, как правило, могут обучаться в общеобразовательной школе.

Категории детей с аутизмом отличаются большим разнообразием. Выделяют наиболее часто проявляющиеся нарушения:

• стремление к изоляции,

• странности в поведении,

• манерность.

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия.Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточно­сти, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружа­ющем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображе­ний.Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начер­танию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринима­ют сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спионек, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и прост­ранственные представления: ориентировка в направлениях про­странства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситу­ации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испы­тывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений дан­ного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, ус­тановить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в еди­ное целое.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания Л.И. Переслени и другими исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки внимания обусловливаются слабым разви­тием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответ­ственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравно­мерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное наруше­ние у большинства из них функции активного внимания. Рассеян­ность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, сви­детельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный объем внимания,его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способ­ствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ЗПР являются отклонения в развитии памяти. Это касается всех видов запоминания: непроиз­вольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустой­чивость: большая сохранность непроизвольной памяти по сравне­нию с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целе­направленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного за­поминания; преобладание механического запоминания над словесно­логическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания (Т.В. Егорова, Н.Г. Поддубная, В.Л. Подобед).

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в раз­витии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции **-** анализ, синтез, сравнение, обобщение. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое мень­ше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. Деятельностьдетей с задержкой психического развития харак­теризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недоста­точной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах (Г.И. Жаренкова, С.Г. Шевченко). Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосре­доточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью.В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «ра­бочих» и «нерабочих» состояний.У детей с ЗПР снижена потребность в общениикак со сверстни­ками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно мень­шей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельно­сти такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрос­лого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлет­воряет оценка в виде недифференцированных определений («хоро­ший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступаетнесформированностъ игровой деятельности. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсут­ствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и ого­варивает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

Нарушения поведения у детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недо­статочной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышенно оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчи­вы. Поведение отличается значительным своеобразием.

Для детей с тяжелой формой заикания, ринолалией, нарушениями голоса и темпа речи характерна фиксация на дефекте, которая является одним из основных факторов, усложняющих структуру нарушения и определяющих эффективность его преодоления. Этим детям необходимо специальное (коррекционное) обучение, направ­ленное на преодоление первичного дефекта, коррекцию эмоциональ­но-волевой сферы, преодоление вторичных нарушений.

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические изменения в центральной нервной системе. Из-за органического поражения мозга они плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, катание на качелях, часто жалуются на головные боли, тошноту и головокружения; у многих наблюдаются различные двигательные нарушения. Дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности, они характеризуются раздражительно­стью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Дети эмоционально неустойчивы, у них быстро меняется настро­ение, нередко с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства, реже наблюдаются заторможенность и вялость. Дети быстро утомля­ются, утомление накапливается к концу дня и к окончанию недели. Утомление сказывается на поведении ребенка, на его самочувствии; усиливаются головные боли, появляется расстройство сна, вялость либо, напротив, повышенная двигательная активность. Детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и внимание на протяже­нии всего занятия. Отмечаются неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля собственной деятельности, нарушение познавательной деятельности. Психическое состояние детей неустойчиво, поэтому и работоспособность резко меняется. В период психосоматического благополучия такие дети могут достигать довольно высоких резуль­татов в учебе.

**1.4.2 Особенности физического развития и двигательных способностей**

**детей 4-5 лет с РАС**

Физическое развитие и двигательные способности детей с РАС находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может при­вести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическая подготовленность детей с РАС в младшем дошколь­ном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, ско­ростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьни­ками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Гри­горьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не свя­занные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного раз­вития детей с РАС состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих актив­ного участия психических функций: избирательности и устойчивос­ти внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного вза­имодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической спо­собности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с РАС регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

**Особенности физического развития и двигательных способностей**

**детей 5-6 лет с ЗПР**

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может при­вести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям дли­ны и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и .14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-6 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задер­жка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении ос­новных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняют­ся в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наи­большие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсив­ным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками са­мообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сфомированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асим­метрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М.Н., 1996; Си- ротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного ап­парата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в среднем дошколь­ном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, ско­ростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьни­ками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Гри­горьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не свя­занные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного раз­вития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих актив­ного участия психических функций: избирательности и устойчивос­ти внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного вза­имодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической спо­собности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

**Особенности физического развития и двигательных способностей**

**детей 6-7 лет с ТНР**

Представления о физическом развитии и физической подготов­ленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. С.С. Ляпидевский, В.П. Баранова (1969) на основе клинического об­следования заикающихся подростков не обнаруживают в их физи­ческом статусе каких-либо отклонений, но отмечают нарушения ве­гетативной нервной системы у большинства заикающихся (92,2%) по типу вегетодистонии. М.А. Фидирко (1989) считает, что заикание у детей не вызывает значительных отклонений в их физическом раз­витии.

Значительное отставание заикающихся школьников от здоровых сверстников по показателям, характеризующим внешнее дыхание (ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, сила дыхательной мускулатуры), выявил Ю.А. Штана (1982). Низкие показатели амплитуды грудной клетки у заикающихся, по его мнению, свидетельствуют о слабости дыхательной мускулатуры. Автор отмечает, что с возрастом различия увеличиваются. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышеч­ной силы и скоростно-силовых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные па­раметры движений.

С.В. Леонова (1995), исследуя общую и речевую моторику заи­кающихся дошкольников, выявила, что большая часть имела выраженные нарушения моторики, которые проявлялись в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной коор­динации движений.

Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нару­шения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.).

В исследованиях Р.И. Мартыновой (1975) выявлено, что 32% детей с легкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной коорди­нированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бада­лян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б.,1996; Парамо­нова Л.Г.,1997).

При моторной алалии наблюдается неврологическая симптома­тика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недоста­точная ритмичность, нарушение статического и динамического рав­новесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и простран­ственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме специфичес­кого речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

По абсолютным и относительным значениям кистевой и стано­вой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способ­ностей школьники, имеющие речевую патологию, достоверно уступа­ют здоровым сверстникам.

Сравнительный анализ уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса у детей с ТНР показал, что у 20-28% мальчи­ков во всех возрастных периодах он соответствует средним значени­ям. У 50% девочек индивидуальные показатели соответству­ют среднему уровню развития здоровых детей, в пубертатный период их количество снижается до 10%.

В упражнениях скоростного характера до 35% детей с речевой патологией показывают результаты, соответствующие среднему уров­ню развития.

**1. 5 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО**

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

* Социально-коммуникативное развитие:

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

* Познавательное развитие:

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

* Речевое развитие

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

* Художественно-эстетическое развитие:

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

**1.6.Планируемые результаты освоения Программы**

**Планируемые результаты освоения рабочей программы с детьми расстройствами аутистического спектра**

Ребенок воспроизводит движения в пространстве собственного тела, начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами.

При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир.

Ребенок выполняет движения во внешнем пространстве - упражнения на перемещение и на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы, по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Ребенок выполняет упражнения без помощи взрослых.

**Планируемые результаты освоения программы с детьми ЗПР**

Результаты освоения основной образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Ребенок:

* стремиться к эмоционально-деловому контакту со взрослым.
* понимает инструкции взрослого.
* Способен адекватно реагировать на переход от игры к непосредственно образовательной деятельности, на пространственные перемещения и т. д.
* откликается на свое имя, свою фамилию.
* повысился тонус мышц.
* владеет первичными способами усвоения общественного опыта (совместные действия со взрослым и детьми в предметной и предметно-игровой ситуации, подражание действиям взрослого);
* выполняет действие в соответствии с инструкцией: подойди, сядь, встань, иди, дай, отдай, ложись.

**Планируемые результаты освоения программы с детьми ТНР**

- Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

- Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

- Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

-Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

-Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.

-Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).

-Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

**1.7 Часть программы, формируемая участником образовательных отношений**

**Парциальная программа« Выходи играть во двор!»**

Парциальная программа «Выходи играть во двор» разработана в рамках проекта «Дошкольник Белогорья», соответствует задачам ФГОС ДО (образовательная область «Физическое развитие») и рекомендована кафедрой дошкольного и начального образования БелИРО НИУ БелГУ.

Актуальность программы повышается из-за перенасыщенности современного ребенка информацией: телевидение, радио, видео, интернет. В перевес этому ставим игры, которые требуют активных действий от каждого ребенка и приучают преодолевать трудности, обеспечивают непосредственное взаимодействие между детьми.

Образовательная деятельность 1 раз в неделю проводится в соответствии с программой «Выходи играть во двор!» (автор: Волошина Л.Н. и является дополнением к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой образовательной области «Физическое развитие».

Образовательная деятельность осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей в процессе организации различных видов деятельности, в образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в самостоятельной деятельности, как в первой, так и во второй половине дня.

**Цель программы:**

- обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

**Задачи:**

-формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;

- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;

- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;

- формирование культуры здоровья.

В структуре парциальной программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования выделено три раздела (целевой, содержательный, организационный). Определены задачи, содержание и ожидаемые результаты в реализации вариативной части образовательной области «Физическое развитие». Так же раскрыты особенности организации физкультурных занятий на открытом воздухе в разных возрастных группах.

В содержательном разделе парциальной программы выделено

**четыре самостоятельных модуля:**

**Модуль 1 «Осень золотая»**

Тема №1 «Любимые игры бабушек и дедушек»

Тема №2 «Городки − игра народная»

Тема №3 «Шишки, желуди, каштаны»

**Модуль 2 «Зимние забавы»**

Тема №1 «Мы хоккеисты»

Тема №2 «Для зимы привычны санки»

Тема №3 «Зима пришла, вставай на лыжи»

**Модуль 3 «Приди, весна красавица»**

Тема №1 «Игры родного края»

Тема №2 «Мой веселый, звонкий мяч»

**Модуль 4 «Лето красное»**

Тема №1 «Летающий воланчик»

Тема №2 «Веселые капельки»

Тема №3 «Прыгалки, скакалки»

**Принципы работы:**

-общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития при построении воспитательного-образовательного процесса;

-комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также приемов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;

-максимальная вариативность использования предложенного содержания (на физкультурных занятиях, в индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

Занятия по Программе проводятся на свежем воздухе в игровой форме 1 раз в неделю в соответствии с расписанием и планом.

**Предполагаемый результат:**

ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр

- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;

- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;

- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;

- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Основной формой работы по физической культуре является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности. *Основная цель коррекционных мероприятий в физическом развитии детей сРАС, ЗПР, ТНР* совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

*Основная задача* — стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В соответствии со спецификой группы, *коррекционное направление работы в ней является приоритетным*. В связи с этим инструктор по физической культуре, как и все педагоги и специалисты, работающие с детьми данной группы, следит за речью детей, закрепляет речевые навыки, способствует ликивидации психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса, умению работать в коллективе.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности.

При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения. Умение управлять движениями содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

Дети с РАС с тяжелыми интеллектуальными нарушениями

• учить реагировать на голос взрослого;

• поощрять ребенка к осмысленным движениям руками и действию по инструкции: хватать предметы, ставить, класть и отпускать предметы и т.д.;

• привлекать к действиям по показу взрослого, бросать и ловить мяч, ходить, садиться, прыгать и вставать друг за другом (с помощью взрослого), прыгать, бегать.

Дети с РАС с задержкой психического развития или легкой степенью интеллектуальных нарушений

• развитие подражания взрослым и детям, выполнение упражнений по простой инструкции одновременно с другими детьми;

• развитие чувства равновесия (перешагивать через предметы, ходить по узкой дощечке, стоять на одной ноге, играть в мяч), чувства ритма, гибкости, ловкости, обучение прыжкам на одной ноге и бегу в безопасной обстановке;

• расширение объема зрительного восприятия, развитие умения прослеживать за предметом в горизонтальной и вертикальной плоскости, отслеживать положение предметов в пространстве;

• формирование восприятия собственного тела, его положения в пространстве при выполнении упражнении лежа, сидя и стоя;

• развитие зрительно-моторной координации;

• формирование функций самоконтроля и саморегуляции при выполнении упражнений.

**Структура физкультурного занятия**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. – средняя группа;

25 мин. - старшая группа;

30 мин – подготовительная группа.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).

**Методы физического развития.**

*Наглядные методы*

-Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры - предметы, разметка зала)

-Наглядно-слуховые приемы, звуковые сигналы. (музыка, песни)

-Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

*Словесные:*

-Объяснения, пояснения, указания;

-Напоминание;

-Подача команд, распоряжений, сигналов;

-Вопросы к детям;

-Образный сюжетный рассказ, беседа;

-Словесная инструкция.

В работе с детьми в группах компенсирующей направленности с ЗПР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении..

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

*Практические методы*

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

*Повторение упражнений*

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

*Проведение упражнений в игровой форме*

Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры побуждают действовать быстрее, боле ловко).

*Проведение упражнений в соревновательной форме*

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особы физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность) и др. Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

**Формы организации двигательной деятельности**

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

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

**2.1Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет**

**с РАС**

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с РАС 4-5 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

*Содержанием занятий являются:*

• основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;

• коррекционно-развивающие подвижные игры;

• танцевальные упражнения;

• общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;

• корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;

• дыхательная гимнастика;

• релаксационные упражнения.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с РАС 4-5 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с РАС вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

**Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений**

***Ходьба и бег.***

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

-укрепление мышц туловища, спины и живота;

-тренировка мелких мышц стопы;

-формирование правильной осанки;

-развитие координации движений рук и ног;

-развитие ловкости, быстроты, выносливости.

***Прыжки.***

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, наместе и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

-укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

-тренировка глазомера;

-тренировка координации движений;

-развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

***Метание.***

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

-укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

-развитие глазомера, меткости;

-развитие координации движений;

-развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

***Ползание и лазанье.***

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

-развитие гибкости позвоночника;

-укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

***Равновесие.***

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

-чувство равновесия;

-вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

***Построения и перестроения.***

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

***Психофизические качества.***

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***Общеразвивающие упражнения***.

ОРУ для детей с РАС имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

4-5-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Младшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

***Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:***

•коррекция осанки, плоскостопия:

•развитие и коррекция основных движений;

•развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;

•развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;

•развитие эмоциональной сферы

•развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

***Подвижные игры***.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детейв движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с РАС. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В среднем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

**Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет**

**с задержкой психического развития**

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 5-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия .

***Содержанием занятий являются:***

•основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;

•коррекционно-развивающие подвижные игры;

•танцевальные упражнения;

•общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;

•корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;

•дыхательная гимнастика;

•релаксационные упражнения.

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

**Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений**

***Ходьба и бег.***

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге:мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, ( несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкива¬ние, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:*

•коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);

•коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;

•развитие чувства ритма;

•развитие ориентировки в пространстве;

•развитие быстроты реакции;

•развитие скоростно-силовых качеств;

•укрепление свода стопы;

•укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

•коррекция осанки;

•коррекция расслабления.

***Прыжки.***

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища.. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних - слабое подседание при прыжках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; впрыжках с разбега- дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой- много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:*

•развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;

•коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;

•развитие дифференцировки усилий, расстояния;

•укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;

•развитие подвижности всех суставов;

•развитие скоростно-силовых качеств;

•коррекция и развитие равновесия.

***Метание.***

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 5-7 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки:неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:*

•развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;

•развитие ручной ловкости;

•развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;

•развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;

•развитие мелкой моторики;

•развитие концентрации внимания, быстроты реакции;

•развитие согласованности движений рук, ног и туловища;

•развитие подвижности в суставах;

•развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

***Ползание и лазанье.***

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений:*

•развитие координации всех звеньев тела;

•развитие согласованности движений;

•развитие ловкости, смелости, преодоление страха;

•развитие равновесия;

•профилактика плоскостопия;

•развитие способности дифференцировать усилие.

***Общеразвивающие упражнения.***

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

5-7-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

*Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений*:

•коррекция осанки, плоскостопия:

•развитие и коррекция основных движений;

•развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;

•развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;

•развитие эмоциональной сферы;

•развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

***Подвижные игры.***

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детейв движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - не- сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

**Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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.
* развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
* совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
* продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
* развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей
* закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
* развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
* воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
* поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
* проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
* во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений**

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь , в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, черездлинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Построение и перестроения.**В колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

**Спортивные игры**.

* Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
* Элементы бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
* Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
* Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры.**

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания»,  «Детская Олимпиада».

**2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

***Задачи*** взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1.Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2.Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

3.Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.

4.Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

5.Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.

6.Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

**Советы родителям детей с РАС**

Родители детей с РАС не всегда знают, что нужно делать, к кому обращаться, и им трудно осознать и принять то, что у их малыша аутизм. Для эффективной работы по преодолению РАС необходимо, чтобы и близкие ребёнка соблюдали следующие рекомендации:

Соблюдение режима дня. Необходимо проговаривать, что вы сейчас будете делать и сопровождать все действия фотографиями. Так ребёнок уже будет подготовлен к действиям.

Нужно как можно больше стараться играть с ребёнком в совместные игры.

В самом начале нужно выбирать игры и занятия, исходя из интересов малыша, позже дополнять их новыми видами деятельности.

В игровую деятельность нужно включать людей из ближайшего окружения ребёнка.

Хорошим решением будет ведение дневника, в котором будут фиксироваться все успехи и трудности, которые могут возникнуть у ребёнка. Это делается для того, чтобы наглядно показать специалисту развитие малыша.

Посещать занятия со специалистами.

За любой успех ребёнка надо поощрять.

Подбор заданий строится по принципу от простого к сложному.

**Средний дошкольный возраст**

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

**Старший дошкольный возраст**

*Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников.*  Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения с семьей**.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

2. Совместно с медицинским работникам изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, массажей, водо-терапии и т.п.);

5. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

7.Консультацииродителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

8. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным

методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);

9. Создание газет для родителей, консультаций и т. п.

**Перспективный план работы по взаимодействию с родителями**

**на период с 01.09.2022г. по 31.08.2023 г.**

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.**

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

Взаимодействие с семьей основывается на привлечении родителей к полноправному участию в образовательной деятельности ДОУ:

* выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
* просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* участие в тематических досугах и праздниках;
* участие в совместных конкурсах по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Темы консультаций** |
| Сентябрь | «Особенности развития детей» |
| Октябрь | «Учимся ходить правильно и красиво» |
| Ноябрь | «Двигательная активность - средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни» |
| Декабрь | «Приобщение детей к физической культуре и спорту» |
| Январь | «Семь принципов оздоровительной физкультуры» |
| Февраль | «Подвижные игры и упражнения для детей с нарушением осанки» |
| Март | «Босохождение» |
| Апрель | «Мяч - кенгуру, мяч, попрыгун» |
| Май | «Профилактика плоскостопия у детей» |
| Июнь | Памятка для родителей «Здоровый ребенок –счастливый ребенок» |
| Июль | Физическое воспитание детей в семье |
| Август | «Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений» |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**3.1Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность  ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Содержание работы |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-**щадящий режим  **-**организация микроклимата в жизни группы  - профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы | **-**планирование физкультурных занятий  - разработка конспектов физ.занятий  - планирование физ. мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.  - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники  - подвижные игры  - спортивные игры  - индивидуальная работа по развитию движений  - недели здоровья |
| 4. | Мониторинг | -проведение диагностики физической подготовленности дошкольников |
| 5. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - подвижные игры  - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах  - динамические паузы  - использование сезонных видов спорта |
| 6. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений  - прогулки на свежем воздухе  - соблюдение режима, структуры прогулки  - гигиенические и водные процедуры  - хождение босиком  - гигиеническое мытьё ног  - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе |
| 7. | Работа с родителями | - день открытых дверей  - родительские собрания  - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада  - пропаганда ЗОЖ |
| 8. | Медико-педагогический контроль | -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования  - мониторинг за состоянием здоровья детей  - рациональное питание |
| 9. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий  - инструктаж |

**3.2 Организация двигательного режима**

**Режим двигательной активности детей в МБДОУ**

**«Детский сад с.Кустовое»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды занятий** | **Дозировка** | **Длительность** | | | | |
| **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная** |
| 1 | Утренняя гимнастика | ЕЖЕДНЕВНО:   * на открытом воздухе (мая по октябрь) * в группе * в зале (средняя, старшая, подготовительная к школе группы с октября по май) | 6 мин | | 8  мин | | 10  мин |
| 2 | Закаливающие процедуры | ЕЖЕДНЕВНО,  с начала отопительного сезона | 8  мин | | 8  мин | | 8  мин |
| 3 | Двигательная разминка | ЕЖНДНЕВНО, организация подвижных игр и малоподвижных игрв чередование с непосредственно- образовательной деятельностью и совместной деятельностью | 15  мин | | 15  мин | | 15  мин |
| 4 | Физкультурная минутка | ЕЖЕДНЕВНО, во время непосредственно – образовательной деятельности по мере необходимости (дошкольный возраст) | 1 мин | | 2  мин | | 2  мин |
| 5 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | ЕЖЕДНЕВНО | 20  мин | | 25  мин | | 30  мин |
| 6 | Оздоровительный бег | ЕЖЕДНЕВНО,  в конце дневной прогулки | 4  мин | | 5  мин | | 5  мин |
| 7 | Индивидуальная работа по развитию движений | ЕЖЕДНЕВНО, на прогулках | 10  мин | | 15  мин | | 15  мин |
| 8 | Пешие прогулки | прогулки за пределы территории детского сада , 1 раз в неделю | 30  мин | | 40  мин | | 40  мин |
| 9 | Прогулки-походы | В летний оздоровительный период 1 раз в квартал | - | | 1час 30 мин | | 1-2  часа |
| **II непосрественно- образовательная деятельность** | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура | 3 раза в неделю:   * 2 занятия в группе или зале * 1 занятие на прогулке | 20  мин | | 25  мин | | 30  мин |
| 2 | Музыка | 2 раза в неделю | 20 мин | | 25  мин | | 30  мин |
| 3 | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Непосредственно- образовательная деятельность познание) | 1 раз в месяц | 20 мин | | 25  мин | | 30  мин |
| **III самостоятельная деятельность детей** | | | | | | | |
| 1 | Самостоятельная двигательная активность | ЕЖЕДНЕВНО:   * на прогулке * в группах центрах движения | | | | | |
| 2 | Двигательная активность по закреплению основных видов движений под руководством воспитателя | ЕЖЕДНЕВНО | | | | | |
| **IV Развлечения** | | | | | | | |
| 1 | Неделя здоровья | Ежегодно, в каникулярную неделю | |  | | | |
| 2 | Физкультурные праздники | 3 раза в год:   * День защитника отечества, * проводы русской зимы, * летняя эстафета | | 20  мин | | 25 мин | 30  мин |
| 3 | Физкультурные развлечения | 1 раз в месяц | | 20  мин | | 25 мин | 30  мин |
| 1 | Совместное соревнование пап и детей | В день Защитника отечества | | - | | 30 мин | 40  мин |
| 2 | Совместные походы | По плану ДОУ | |  | | 1ч 30 мин | 1-2  мин |
| **ИТОГО В ДЕНЬ:** | | | | **98**  **мин** | | **118 мин** | **125**  **мин** |
| **ИТОГО В НЕДЕЛЮ:** | | | | **490**  **мин** | | **590 мин** | **625**  **мин** |

**Расписание физкультурных занятий для детей с ОВЗ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | 10.35-11.05 | физическая культура в зале |
| Вторник | 10.10-10.40 | физическая культура в зале |
| Среда | 10.00- 10.30 | Индивидуальное занятие |
| Четверг |  |  |
| Пятница | На свежем воздухе | Физическая культура (на свежем воздухе) |

* 1. **Перспективный план**

**( 4-5 лет)**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Детский сад | **2-я неделя**  Тема: Детский сад | **3-я неделя**  Тема: Осень | | **4-я неделя**  Тема: Осень | |
| ***Здоровье:***  формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду.  ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | | С мячом | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями  (ширина – 10см).  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | | «Огуречик, огуречик» | | «Подарки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Гуси идут купаться».  Ходьба в колонне  по одному | «Карлики и великаны» | | «Повторяй за мной».  Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | | «Пойдём в гости» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Я в мире человек. Моя семья. | **2-я неделя**  Тема: Я в мире человек. Моя семья. | **3-я неделя**  Тема: Профессии | | **4-я неделя**  Тема: Профессии | |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  ***Коммуникация:***обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.  ***Познание:***развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  ***Музыка:***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.  ***Труд:***учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий  и игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3. Ходьба по гимнастической скамейке  с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке  с перешагиванием через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | | «Совушка», «Огуречик» | | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мыши за котом».  Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование  с обычной ходьбой | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | | «Найди и промолчи» | | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Мой город, моё село, моя страна. | **2-я неделя**  Тема: Мой город, моё село, моя страна. | **3-я неделя**  Тема: Дикие домашние животные | | **4-я неделя**  Тема: Дикие домашние животные | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).  3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (3 м) | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | | «Лиса в курятнике» | | «У ребят порядок…» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим  с флажком в руках | | «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано» | | «Альпинисты».  Ходьба вверх и вниз  («в гору и с горы») |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: В гостях у сказки. | **2-я неделя**  Тема: В гостях у сказки. | **3-я неделя**  Тема: Новогодний праздник | | **4-я неделя**  Тема: Новогодний праздник | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков  (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.  3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Катаемся на лыжах».  Ходьба в колонне  по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».  Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному | | «Не боюсь» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**  Тема: Зима | | **4-я неделя**  Тема: Зима | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познание:***формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол  (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу  (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2. Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).  4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | | «Цветные автомобили» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».  Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | | «Путешествие по реке».  Ходьба по «змейкой»  по верёвке, по косичке | | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Транспорт | **2-я неделя**  Тема: Транспорт | **3-я неделя**  Тема: День защитника Отечества | | **4-я неделя**  Тема: День защитника Отечества | |
| ***Здоровье:*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться  к взрослым при заболевании.  ***Труд:***учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.  ***Социализация:***формировать навык оценки поведения своего  и сверстников  во время проведения игр.  ***Познание:*** учить  определять поло-  жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С гантелями | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча  в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры  (6–8 шт.).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег  со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота  25см).  4. Прыжки на правой  и левой ноге до кубика (2м) | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | | «Перелёт птиц» | | «Кролики в огороде» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному | | «Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | | «Найди и промолчи» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Мамин день | **2-я неделя**  Тема: Мамин день | **3-я неделя**  Тема: Знакомство с народной культурой и традициями | | **4-я неделя**  Тема: Знакомство с народной культурой и традициями | |
| ***Здоровье*:** формировать навык оказания первой помощи при травме.  ***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  ***Коммуникация:***  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  ***Познание:***рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | | С флажками | | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Перебрасывание  мешочков через шнур.  3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).  4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.  3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.  4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.  5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.  6. Прыжки на двух ногах через шнуры | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | | «Охотники и зайцы» | | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».  Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | | «Найди зайца» | | «Возьми флажок» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Планета Земля | **2-я неделя**  Тема: Планета Земля | **3-я неделя**  Тема: Весна | | **4-я неделя**  Тема: Весна | |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.  ***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  ***Музыка:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  ***Чтение:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения  в творческой форме, развивать воображение |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С косичкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков  на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и коленях.  3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу.  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | | «Птички и кошки» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Журавли летят».  Ходьба в колонне  по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | | «Угадай по голосу» | | «Весёлые лягушата».  Танцевальные упражнения . |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: День Победы | **2-я неделя**  Тема: День Победы | **3-я неделя**  Тема: Насекомые | | **4-я неделя**  Тема: Насекомые | |
| ***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  ***Безопасность:***учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.  ***Социализация:***  формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.  ***Коммуникация:*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | | С гимнастической  палкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.  2. Перебрасывание мяча двумя руками  снизу в шеренгах  (2–3 м).  3. Метание правой  и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание на животе по гимнастической  скамейке, хват с боков.  3. Прыжки через скакалку.  4. Подвижная игра «Удочка» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  3. Игровое задание  «Один – двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | | «Подарки» | | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | | «Ворота» | | «Найти Мишу» |

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | Интеграция  образовательных  областей |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: « Планета детства» | **2-я неделя**  Тема: « Планета детства» | **3-я неделя**  Тема: «Цветочный калейдоскоп» | | **4-я неделя**  Тема: «Цветочный калейдоскоп» | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами. | | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Кролики в огороде» | | «Бездомный заяц» | | «Воробышки и автомобиль» |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Колпачок и палочка» | | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | | «Возьми флажок» |

**ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: «Азбука безопасности» | **2-я неделя**  Тема: «Азбука безопасности» | **3-я неделя**  Тема: «Солнце, воздух и вода лучшие друзья» | | **4-я неделя**  Тема: «Солнце, воздух и вода лучшие друзья» | |
| ***Здоровье:*формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр**  ***Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.**  ***Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.**  ***Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения** |
| **Планируемые результаты** развития интегративных качеств: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз | | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами. |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Пробеги тихо» | | «Воробышки и автомобиль» | | «Кролики в огороде» |
| **Заключитель-ная часть** | «Где спрятано?», «Кто назвал?» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | | «Ворота» | | «У медведя во бору» |

**АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема:« Любимый край» | **2-я неделя**  Тема:« Любимый край» | **3-я неделя**  Тема: «Если хочешь быть здоров» | | **4-я неделя**  Тема:: «Если хочешь быть здоров» | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Познание:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты** развития интегративных качеств: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами**.** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз |
| **Подвижные игры** | « Самолеты» | «Найди себе пару» | | «У медведя во бору» | | «Подарки» |
| **Заключитель-ная часть** | «Зайцы и волк» | «Колпачок и палочка» | | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному |

**Перспективный план (5-6 лет)**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: День знаний | **2-я неделя**  Тема: День знаний | **3-я неделя**  Тема: Осень | | **4-я неделя**  Тема: Осень | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки.  *Социализация*: побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.  *Безопасность*: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей.  *Познание*: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.  *Коммуникация*: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. | | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». | | *Игровые задания*.  1. Быстро в колонну.  2. Пингвин.  3. Не промахнись (кегли, мешки).  4. По мостику (с мешочком на голове).  5. Мяч о стенку.  6. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | "Мышеловка" | "Фигуры" | | "Удочка" | | "Мы весёлые ребята" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра малой подвижности "У кого мяч?" | Игра малой подвижности "Найди и промолчи" | | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: Я вырасту здоровым | **2-я неделя**  Тема: Я вырасту здоровым | **3-я неделя**  Тема: Профессии | | **4-я неделя**  Тема: Профессии | |
| *Здоровье:* расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.  *Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | | *Игровые задания.*  1. «Попади в корзину»  2. «Проползи – не задень».  3. «Не упади в ручей».  4. «На одной ножке по дорожке».  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни – не задень». |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц" | "Удочка" | | "Гуси,гуси..." | | "Ловишки" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра «Найди и промолчи" | Малоподвижная игра  "Эхо" | | Малоподвижная игра "Летает- не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: День народного единства | **2-я неделя**  Тема: День народного единства | **3-я неделя**  Тема: Транспорт | | **4-я неделя**  Тема: Транспорт | |
| *Здоровье:*проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.  *Безопасность:*  формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн.скамейке.  *Труд:*учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.  *Познание:* ориентировать в окружающем пространстве.  *Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур | | | | | |
| **ОРУ** | С гимн.палками | С гимн.палками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.  3. Перебрасывание мяча дву­ мя руками снизу; из-за голо­ вы.  4. Ходьба на носках, руки  за голову, между набивными мячами | 1. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2. Ведение мяча с продвижением вперёд  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив­ ной мяч.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с опорой  на предплечье и колени | | 1. Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  4. Игра «Волейбол» (двумя мячами) | | *Игровые задания:*  **1.** «Брось и поймай».  2. «Высоко и далеко».  3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение). |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" | | "Пожарные на учении" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижнач игра "Угадай по голосу" | Малоподвижнач игра "Съедобное-не съедобное" | | Ходьба в колонне по одному | | Малоподвижная игра "У кого мяч?" |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: В гостях у сказки | **2-я неделя**  Тема: В гостях у сказки | **3-я неделя**  Тема: Новый год | | **4-я неделя**  Тема: Новый год | |
| *Здоровье:*  проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.  *Безопасность:*  формировать навыки ориентироваться на местности.  *Труд:* следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх);проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | | |
| **ОРУ** | С флажками | С флажками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимнастической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове | | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  с хлопком перед ловлей | | *Игровые задания:*  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прока­тывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | "Ловишки с ленточками" | "Не оставайся на полу" | | "Охотники и зайцы" | | "Хитрая лиса" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | | Малоподвижная игра "Летает-не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**  Тема: Зима | | **4-я неделя**  Тема: Зима | |
| *Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.  *Безопасность:*формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.  *Труд:*учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.  *Коммуникация:*обсуждать пользу закаливания и физической культуры.  *Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений). | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий. | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  2.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  3.Забрасывание мяча в корзину. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.  4. Пролезание в обруч боком.  5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | | 1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.  4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. | | *Игровые задания*:  1.Волейбол через сетку.  2. Пас друг другу мячом.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.  4. "Точный бросок"  5. "Мой весёлый звонкий мяч" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Совушка" | | "Хитрая лиса" | | "Мышеловка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Найди и промолчи" | Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное" | | Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось" | | Ходьба в колонне по одному |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: Наши верные друзья | **2-я неделя**  Тема: Наши верные друзья | **3-я неделя**  Тема: День защитника Отечества | | **4-я неделя**  Тема: День защитника Отечества | |
| *Здоровье:*проводить комплекс закаливающих процедур.  *Безопасность:*учить правилам использования спортивного инвентаря.  *Труд:*учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.  *Коммуникация:*обсуждать пользу закаливания и физической культуры  *Чтение худ.литературы:* проводить подвижную игру под текст стихотворения.  *Музыка*: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом  2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).  3. Прыжки на двух ногах через косички.  4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.  5. Прыжки в длину с места. | | 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | | *Игровые задания:*  1. Проползи - не урони.  2.Ползание на четвереньках между кеглями.  3. "Прыгни и присядь"  4. "Догони мяч".  5. "Мяч через обруч" |
| **Подвижные игры** | "Перелёт птиц" | "Поймай палку" | | "Бег по расчёту" | | "Не оставайся на полу" |
| **Заключитель-ная часть** | "Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть). | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному . |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: Международный женский день | **2-я неделя**  Тема: Международный женский день | **3-я неделя**  Тема: Народная культура и традиции | | **4-я неделя**  Тема: Народная культура и традиции | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.  *Труд:*учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.  *Коммуникация:*поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  *Социализация:*поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.  *Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | С обручем | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.  4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.  2.Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | | *Игровые задания*:  1. "Кто выше прыгнет"  2. "Кто точно бросит"  3. "Не урони мешочек"  4. "Перетяни к себе"  5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | Ходьба в колонне по одному. | | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | | Ходьба в колонне по одному. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: Космос | **2-я неделя**  Тема: Космос | **3-я неделя**  Тема: Весна | | **4-я неделя**  Тема: Весна | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.  *Труд:*убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Коммуникация:*обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.  *Познание:* развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.  *Социализация:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие). |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С малым мячом | | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* на середине.  2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд.  2.Прокатывание обруча друг другу.  3.Пролезание в обруч.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи".  5. Метание мешочков в вертикальную цель.  6."Мяч в круг" (футбол с водящим). | | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2. Прыжки через скакалку.  3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | | *Игровые*: *задания:*  1. "Сбей кеглю"  2. "Пробеги - не задень  3."Догони обруч"  4. "Догони мяч"  5. "Кто быстрее до флажка" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Удочка" | | "Горелки" | | Эстафета "Передача мяча над головой" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "Кто ушёл?" | | Малоподвижная игра "Стоп" | | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся" |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: День Победы! | **2-я неделя**  Тема: День Победы! | **3-я неделя**  Тема: Правила безопасности | | **4-я неделя**  Тема: Правила безопасности | |
| *Здоровье:*рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.  *Труд:* учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.  *Музыка*: сопровождать игровые упражнения музыкой. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С флажками | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.  2.Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Ползание по скамейке "по-медвежьи".  3. Подлезание под дугу.  4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол). | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.  4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | | 1.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками.  2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.  3.Забрасывание мяча в корзину.  4.Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. |
| **Подвижная**  **игра** | "Караси и щука" | "Третий лишний" | | "Удочка" | | "Совушка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Что изменилось" | Малоподвижная игра "Эхо" | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук | | Ходьба в колонне по одному. |

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: « Планета детства» | **2-я неделя**  Тема: « Планета детства» | **3-я неделя**  Тема: «Цветочный калейдоскоп» | | **4-я неделя**  Тема:: «Цветочный калейдоскоп» | |
| *Здоровье:* расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.  *Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | С флажками | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | | *Игровые задания.*  1. «Попади в корзину»  2. «Проползи – не задень».  3. «Не упади в ручей».  4. «На одной ножке по дорожке».  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни – не задень». |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц" | "Удочка" | | "Гуси,гуси..." | | "Ловишки" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра «Найди и промолчи" | Малоподвижная игра  "Эхо" | | Малоподвижная игра "Летает- не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: «Азбука безопасности» | **2-я неделя**  Тема: «Азбука безопасности» | **3-я неделя**  Тема: «Солнце, воздух и вода лучшие друзья» | | **4-я неделя**  Тема:«Солнце, воздух и вода лучшие друзья» | |
| *Здоровье:*  проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.  *Безопасность:*  формировать навыки ориентироваться на местности.  *Труд:* следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | | |
| **ОРУ** | С флажками | С флажками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимнастической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове | | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  с хлопком перед ловлей | | *Игровые задания:*  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прока­тывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | "Ловишки с ленточками" | "Не оставайся на полу" | | "Охотники и зайцы" | | "Хитрая лиса" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | | Малоподвижная игра "Летает-не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя**  Тема: : « Любимый край» | **2-я неделя**  Тема: : « Любимый край» | **3-я неделя**  Тема: «Если хочешь быть здоров» | | **4-я неделя**  Тема: «Если хочешь быть здоров» | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.  *Труд:* учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  *Социализация:* поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.  *Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | С обручем | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.  4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.  2.Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.  3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | | *Игровые задания*:  1. "Кто выше прыгнет"  2. "Кто точно бросит"  3. "Не урони мешочек"  4. "Перетяни к себе"  5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | Ходьба в колонне по одному. | | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | | Ходьба в колонне по одному. |

**Перспективный план (6-7 лет)**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: День знаний | **2-я неделя**  Тема: День знаний | **3-я неделя**  Тема: Осень | **4-я неделя**  Тема: Осень |
| ***Здоровье:***  проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу  ***Социализация:***Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня  ***Труд:***убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений  ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).  2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.  2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель  3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур  4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа  2. Перебрасывание мяча через сетку  3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки  4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками  2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке  3.Прыжки с места вдаль  4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую  5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Моё село. Мая страна. Моя планета. | **2-я неделя**  Тема: Моё село. Мая страна. Моя планета. | | **3-я неделя**  Тема: Профессии | | **4-я неделя**  Тема: Профессии |
| ***Здоровье:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  ***Социализация:***создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  ***Коммуникация***обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  ***Труд:*** учить следить за чистотой спортивного инвентаря  ***Познание:***развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  ***Музыка:***продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | | С султанчиками(под музыку) | |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней  3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног  3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4.Лазание по гимн стенке  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | | 1.Ходьба по узкой скамейке  2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | | «Мы – весёлые ребята», | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | | «Летает-не летает». | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: День народного единства | **2-я неделя**  Тема: День народного единства | **3-я неделя**  Тема: Наши Верные друзья | **4-я неделя**  Тема: Наши верные друзья |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.  ***Познание:***ориентироваться в окружающем пространстве, пониматьсмысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)  ***Труд:***Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат,  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж»  ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: В гостях у сказки | **2-я неделя**  Тема: В гостях у  сказки | **3-я неделя**  Тема: Новый год | | **4-я неделя**  Тема: Новый год | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***Социализация:***формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  ***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С обручами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание в цель  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | | «Пожарные на ученьях» | | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | | «Найди ипромолчи» | | «Подарки» |

**Январь 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя**  Тема: Зима | | **4-я неделя**  Тема: Зима |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познание:***формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег | | | | | |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | | С султанчиками под музыку | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки в длину с места  3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой)  4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)  4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Перебрасывание мяча снизу друг другу  5. Кружение парами | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком | |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | | «Мы веселые ребята» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Затейники» | | «Две ладошки»музыкальная | |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Транспорт | **2-я неделя**  Тема: Транспорт | **3-я неделя**  Тема: День защитника Отечества | | **4-я неделя**  Тема: День защитника Отечества | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С палками парами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом  2. Прыжки в длину с разбега  3. Отбивание мяча правой и левой руой  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног  4. Прыжки в высоту | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней  5. Перебрасывание набивных мячей | | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | | «Не оставайся на полу» | | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | | «Море волнуется» | | «Стоп» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Международный женский день | **2-я неделя**  Тема: Международный женский день | **3-я неделя**  Тема: Народная культура и традиции | | **4-я неделя**  Тема: Народная культура и традиции | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С обручем | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней  2. Метание в цель из разных исходных положений  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке  4. Прыжки на одной ноге через шнур | | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2Прыжки со скамейки на мат  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Бездомный заяц» | | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: Весна | **2-я неделя**  Тема: Весна | **3-я неделя**  Тема: Космос | | **4-я неделя**  Тема: Правила безопасности |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезаниев обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки в длину с разбега  3. Метание вдаль набивного мяча  4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: День Победы! | **2-я неделя**  Тема: День Победы! | **3-я неделя**  Тема: До свидания детский сад! Здравствуй школа. | | **4-я неделя**  Тема: До свидания детский сад! Здравствуй школа. | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С палками | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на одной ноге через скакалку | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | | «Вышибалы» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | | «Релаксация» «В лесу» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: : « Планета детства» | **2-я неделя**  Тема: : « Планета детства» | **3-я неделя**  Тема: «Цветочный калейдоскоп» | | **4-я неделя**  Тема: : «Цветочный калейдоскоп» | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств :** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С палками парами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом  2. Прыжки в длину с разбега  3. Отбивание мяча правой и левой руой  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног  4. Прыжки в высоту | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней  5. Перебрасывание набивных мячей | | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | | «Не оставайся на полу» | | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Охотники и зайцы» | | «Море волнуется» | | «Стоп» |

**ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: : «Азбука безопасности» . | **2-я неделя**  Тема: : «Азбука безопасности» . | **3-я неделя**  Тема : «Солнце, воздух и вода лучшие друзья» | | **4-я неделя**  Тема: : «Солнце, воздух и вода лучшие друзья» | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | | С веревочкой | | С султанчиками(под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней  3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног  3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4.Лазание по гимн стенке  . | | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | | 1.Ходьба по узкой скамейке  2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | | «Гуси-гуси» | | «Мы – весёлые ребята», |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | | «Релаксация» «В лесу» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  Тема: : « Любимый край» | **2-я неделя**  Тема: : « Любимый край» | **3-я неделя**  Тема: : «Если хочешь быть здоров» | | **4-я неделя**  Тема : «Если хочешь быть здоров» | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Труд:*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качест:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям**в** | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С обручами | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание в цель  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | | «Пожарные на ученьях» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Фигуры». | «Охотники и зайцы» | | «Найди и промолчи» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**Учебный план коррекционно-развивающей работы по реализации образовательной области « Физическое развитие» для детей с ОВЗ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды непосредственно-образовательной деятельности  ( занятий) | Количество ООД в неделю  по периодам обучения  : | | | | |
|  | Средний возраст  4-5 лет | | Старший возраст  5-7 лет | |
| В неделю групповых занятий | В неделю индивидуальных занятий | В неделю групповых занятий | В неделю индивидуальных занятий |
| Физкультурные занятия в спортивном зале | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Физкультурные занятия на свежем воздухе | 1 |  | 1 |  |

**3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Особенности традиционных событий, праздников, меро­приятий обусловлены реализацией комплексно-тематического построения Программы.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения Программы является примерный календарь праздников и развлечений.

**Особенности организации образовательной деятельности в процессе подготовки и проведения праздников и развлечений**

Образовательная деятельность:

• имеет социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

• формы подготовки и проведения носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи образовательной деятельности нескольких образовательных областей;

• предполагает многообразие форм подготовки и проведения праздников;

• обеспечивает возможность реализации принципа построения программы «по спирали» или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном подпериоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребенком при подготовке и проведении праздников);

• выполняет функцию сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей детей).

**План спортивных мероприятий**

**на период с 01.09.2022г. по 31.08.2023г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **тема** | **ответствен** |
| **I кв.** | | |
| Сентябрь | «День знаний» | Инструктор по ФК |
| Октябрь | День здоровья  «Мы растем сильными и смелыми» | Инструктор по ФК |
| Ноябрь | «Мир игры» | Инструктор по ФК |
| **II кв.** | | |
| Декабрь | День здоровья:  «Зимние состязание» | Инструктор по ФК |
| Январь | «Здравствуй зимушка-зима» | Инструктор по ФК |
| Февраль | «День защитника отечества!» | Инструктор по ФК |
| **III кв.** | | |
| Март | «Игры – соревнования» | Инструктор по ФК |
| Апрель | День здоровья:  « Чтобы в космос полететь надо спортом заниматься» | Инструктор по ФК |
| Май | «Спасибо деду за победу» | Инструктор по ФК |
| **IV кв.** | | |
| Июнь | «День защиты детей» | Инструктор по ФК |
| Июль | «Веселый стадион». | Инструктор по ФК |
| Август | День здоровья  «Физкульт - ура!». | Инструктор по ФК |

3.5. **Описание материально-технического обеспечения РП инструктора по физической культуре (обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания).**

Материально – технические условия реализации программы соответствуют:

- санитарно – эпидемиологическим требованиям и нормативам;

- правилам пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей;

- требованиям к оснащённости помещений развивающей предметно – пространственной средой;

- требованиям к материально – техническому обеспечению программы (учебно – методический комплект), оборудование, оснащение.

|  |  |
| --- | --- |
| Скамейка гимнастическая (длиной 200-300 см, ширина 24 см, высота 40 см.) | 3 шт |
| Мячи: |  |
| - набивные (1кг.) | 1 шт |
| маленькие ( пластмассовые) | 30шт |
| средние резиновые | 10шт |
| большие резиновые | 20 шт |
| для фитбола | 9шт |
| баскетбольный | 1 шт |
| футбольный | 1 шт |
| для масажа | 10 шт |
| Гимнастический мат | 2 шт |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 25 шт |
| Скакалка детская- длина 120 см | 10 шт |
| Обруч пластиковый детский (диаметр 54-60 см.) | 15 шт |
| Кегли | 30 шт |
| Штаны для эстафет | 2 пар. |
| Мешки | 2 шт |
| Дуга для подлезания (высота 50 см) | 2 шт |
| Кубики пластмассовые | 20 шт |
| Цветные ленточки (длина 50 см) | 20 шт |
| Бубен | 1 шт |
| Лыжи детские (деревянные) | 20 пар. |
| Самокат | 2 шт |
| Конус для эстафет | 8 шт |
| Кольцеброс ( набор) | 2 шт |
| Корзина для инвентаря мягкая | 4 шт |
| Тоннель | 2 шт |
| Канат для перетягивания | 1 шт |
| Мешочки с грузом малые (масса 150-200 г) | 10 шт |
| Веревка ( 5 м) | 2 шт |
| Модуль мягкий (комплект из 22 сегментов) | 7 шт |
| Лестница стремянка деревянная | 1шт |
| Шведская стенка | 2 шт. |
| Цветные флажки | 16 шт |
| Гантели | 20 шт |
| Свисток | 1 шт |
| Секундомер | 1 шт |

**Оборудование спортивной площадки**

|  |  |
| --- | --- |
| Баскетбольные щиты | 2 шт |
| Дуги для подлезания | 6 шт |
| Прыжковая яма | 1 шт |
| Футбольные ворота | 2 шт |
| Спортивный комплекс | 1 шт |

**3.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. —- М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
2. «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, «Просвещение», 2009.
3. Примерная **о**сновная общеобразовательная программа дошкольного образования«От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
5. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.)