

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №44  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от «31» августа 2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий ГБДОУ детский сад №44

\_\_\_\_\_ Е.В. Кондрашенко

Приказ № 24 от 31 августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
АДАптиРОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ)  
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 44 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Инструктор по физической культуре  
Чумаченко Д.Т

## Содержание

### **1. Целевой раздел:**

- 1.1 . Пояснительная записка.
- 1.2 . Цели и задачи рабочей программы
- 1.3 . Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- 1.4 . Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей (группы)
- 1.5 . Планируемые результаты освоения воспитанниками группы адаптированной основной общеобразовательной программы (по физическому развитию)

### **2. Содержательный раздел:**

- 2.1 Содержание образовательной, коррекционно-развивающей работы с детьми старшей группы в образовательной области физическое развитие.
- 2.2. Модель календарного планирования образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие.
- 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.
- 2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

### **3. Организационный раздел.**

- 3.1. Структура реализации образовательной деятельности
- 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (план образовательной деятельности)
- 3.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
- 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды группы
- 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, методических пособий ЭОР, др.
- 3.6. Календарный план воспитательной работы по физическому развитию

## **1. Целевой раздел рабочей программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физкультурному развитию детей с тяжелыми нарушениями речи и фонетико-фонематическим недоразвитием речи разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи и фонетико-фонематическим недоразвитием речи ГБДОУ № 44 Василеостровского района Санкт-Петербурга .

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей от 4-лет до 6 лет общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа реализуется по адресу: улица Наличная, дом 32, корпус 3 помещение № 8 (по «Параграфу»).

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации: <https://dou44>

### **1.2. Цели и задачи рабочей программы**

Основной *целью* рабочей Программы является всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

***Реализация данной цели направлена на решение коррекционно-развивающих задач:***

✓ Развитие и коррекция техники основных движений — ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др. Развитие и коррекция координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.

✓ Развитие и коррекция физической подготовленности — мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

✓ Профилактика и коррекция вторичных нарушений — осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

✓ Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности —

зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

- принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;
- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип интеграции усилий специалистов;
- принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;
- принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала;
- принцип постепенности подачи учебного материала;
- принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп во всех пяти образовательных областях.

### **1.4. Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей**

**Группа** компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи в возрасте от 4 до 6 лет посещают 14 детей.

#### **Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием, фонетико-фонематическими нарушениями речи)**

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие

состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

**При первом уровне** речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе **ко второму уровню** речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звукозаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

**Третий уровень** речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырех сложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

**Четвертый уровень** речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения.

Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

*ФФНР* – это нарушение процессов формирования произношения у детей с различными речевыми расстройствами из-за дефектов восприятия и произношения фонем. Обусловлено трудностями в различении звуков по акустическим и артикуляторным признакам.

#### *Особенности познавательного, социально-коммуникативного и моторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи*

В соответствии с принципом рассмотрения речевых нарушений во взаимосвязи с другими сторонами психического развития (Р.Е. Левина) необходимо учитывать и особенности формирования сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств *внимания* (недостаточная устойчивость, ограничение возможности его распределять и др.); *памяти* (низкий уровень вербальной памяти, запоминание линейных рядов, непонимание многоступенчатых инструкций и последовательности заданий и др.); *познавательной деятельности*.

Возникают трудности в развитии наглядно-образного мышления, операций анализа, синтеза, сравнения, оптико-пространственных и временных представлений. У значительной части детей наблюдается двигательная недостаточность, моторная неловкость, проявляющаяся в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения, а также, недоразвитие мелкой моторики рук, слабая координация пальцев и трудности в овладении графомоторными навыками.

Типичным для детей данной группы является недостаток самоконтроля, понижение регуляции и саморегуляции. Характерна для детей с ОНР и гиперактивность, проявляемая в виде суетливости, двигательного беспокойства. В основном, у большей части детей с тяжелыми нарушениями речи присутствуют СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность). Поэтому в содержание Программы входит коррекционная помощь педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой и познавательной сферы детей.

У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции, особенно многоступенчатой. Дети, в отличие от сверстников с нормальным речевым развитием, затрудняются в точном воспроизведении задания по пространственно-временным понятиям, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Типичным является и

недостаточный самоконтроль при выполнении задания. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной ловкости пальцев рук и координации движений (например, при застегивании, расстегивании, шнуровке, завязывании и т.д.).

### **1.5. Планируемые результаты освоения воспитанниками групп адаптированной основной общеобразовательной программы (по физическому развитию воспитанников)**

#### ***К пяти годам:***

«ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания» [ФОП ДО, 15.3.2];

#### ***К шести годам:***

«ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих» [ФОП ДО, 15.3.3];

Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;

может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;

умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;

может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;

может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;

охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;

у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;  
 в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют ;  
 артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно;  
 переключаемость в норме;  
 синкинезии и тремор отсутствуют;  
 саливация в норме.

### Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию

Таблица Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Здоровый образ жизни	Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности, регулярных занятий спортом). Проектная деятельность, посвященная здоровому образу жизни. Встречи с разными интересными людьми, экскурсии. <sup>1</sup>	Воспитатели, социальные партнеры.
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное	Упражнения на развитие мелкой моторики, координации движений, в том	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные

<sup>1</sup> В период благоприятной эпидемиологической обстановки с 5 лет.



<p>координация движений</p>	<p>планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ</p>	<p>числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Разноуровневое обучение: от использования симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных движений из разнонаправленных исходных положений. Физкультурные и спортивные занятия, танцы, ритмика, спортивные игры. Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов (обучение вязанию, вышиванию, бисероплетению, конструированию из мелких деталей).</p>	<p>партнеры</p>
<p>Движение и двигательная активность</p>	<p>Режим двигательной активности. Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование</p>	<p>Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба</p>	<p>Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры</p>

	в ИОМ	по массажным дорожкам), движение в сложных физкультурных комплексах, танцы, ритмика.	
Подвижные игры, физкультура и спорт	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты. Участие в спортивных соревнованиях.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

### **2.1 Содержание образовательной, коррекционно-развивающей деятельности с детьми , в образовательной области физическое развитие**

#### **Содержание коррекционной работы инструктора по физической культуре**

В дошкольном периоде физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием, так как закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического развития. Учеными (И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия, М.М. Кольцова и др.) доказано: чем выше двигательная активность, тем интенсивнее происходит развитие речи.

Таким образом, овладение двигательными умениями и навыками, развитие координации общих движений, мелкой и артикуляционной моторики является одним из средств коррекции речевых нарушений. С другой стороны: формирование движений происходит при активном участии речи. Речь, особенно ритмичная (стихи, поговорки, считалки и др.) способствует улучшению артикуляционных движений, пальчиковой моторики, общих точных координированных движений. Следует отметить, что у детей с тяжелыми нарушениями наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций наблюдается отставание в развитии двигательной сферы.

Таким образом, содержание работы инструктора по физической культуре включает следующие направления:

- организация взаимодействия педагогов учреждения и родителей по развитию общей, мелкой и артикуляционной моторики дошкольников с ОНР;
- организация занятий, праздников и досугов с учетом коррекционных методик;
- использование логопедических минуток с включением игр и упражнений на развитие артикуляционной, мелкой и общей моторики с учетом лексических тем;

- закрепление правильных речевых навыков дошкольников с нарушениями речи;
- создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми с ТНР в различных ситуациях.

В учреждении используются разнообразные формы проведения занятий по физической культуре: сюжетные, игровые, контрольно-учетные, на свежем воздухе. С учетом лексических тем разработаны комплексы общеразвивающих упражнений по физической культуре, утренней гимнастике и модели двигательной активности для каждой возрастной группы; создана система игровых упражнений «Речь с движениями».

## Основные направления коррекционно-развивающей работы

### Образовательная область «Физическое развитие»

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей. Развивать скорость, силу, выносливость, гибкость, ловкость, совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

#### Основные движения

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

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

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

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой

20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h=3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания

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

Совершенствовать умение подбрасывать мяч

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

### **Ритмическая гимнастика**

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

### **Строевые упражнения**

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы;

размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

### **Общеразвивающие упражнения**

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на

санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

### Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

### Подвижные игры

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

## 2.2. Календарное планирование занятий в образовательной области физическое развитие

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, лег бег, быстрый бег, бег враспынную				<b><u>ЗОЖ:</u></b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать навык ориентировки в
<b>ОРУ</b>	Диагностика	Диагностика	С платочком	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>			1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе 2. Упражнение «Пингвины» (прыжки) 3. Метание мешочка в обруч 4. Ползание по гимнастической скамейке на коленях	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах между кеглями 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Перелет птиц»	«Мы - веселые ребята»	«Мы - веселые ребята»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика «Жуки»	Дыхательная гимнастика «Жуки»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу	

			Игра «Назови ласково»	Игра «Назови ласково»	пространстве
--	--	--	-----------------------	-----------------------	--------------

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках,, на пятках, с высоким подниманием колен, ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба; бег быстрый, змейкой, спокойный				<b><u>ЗОЖ:</u></b> самостоятельное безопасное поведение на основе правил безопасного поведения <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> Владение навыками общения со сверстниками и взрослыми, <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Осознание практической ценности природы
<b>ОРУ</b>	С обручем	С мячом большого размера	С обручем	С мячом большого размера	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке прямо и боком 2. Прыжки через предметы 3. Бросание мяча о стену и ловля двумя руками 4. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте	1. Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе 2. Упражнение «перепрыгни-не задень» 3. Пролезание в обруч прямо и боком	1. Ходьба по скамейке прямо и боком 2. Бросание мяча вверх и ловля его на месте 3. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 4. Подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе 2. Упражнение «перепрыгни-не задень» 3. Пролезание в обруч прямо и боком	
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	«У медведя во бору»	«Поймай комара»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу	Дыхательная гимнастика «Жуки»	Дыхательная гимнастика «Жуки»	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

<b>Этапы занятия</b>					<b><u>ЗОЖ:</u></b> Осознание необходимости физическими упражнениями <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> Бережное отношение к вещам и предметам Уборка вещей и предметов на место <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Представления о правилах поведения дома и в общественных местах Функциональное применение определенного вида одежды и обуви
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения; обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег				
<b>ОРУ</b>	С палкой	С флажками	С палкой	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1. Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной 2. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте 3. Ползание на четвереньках между кеглями	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2. Перешагивание через шнуры 3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка 4. Ползание на четвереньках между кеглями	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Перешагивание через шнуры 2. Отбивание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот в сапогах»	«Кот в сапогах»	«Трамвай»	«Трамвай»	
<b>III часть</b>	«У кого мяч»	«У кого мяч»	«Испорченный телефон»	«Испорченный телефон»	

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Этапы занятия</b>					<b><u>ЗОЖ:</u></b> самостоятельное безопасное поведение на основе правил безопасного поведения
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, в полуприсяди; подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе				<b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b>
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С кубиками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2. Перепрыгивание	1. Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками 2. Ползание на четвереньках,	1. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед 2. Ходьба по	1. Ходьба по скамейке боком 2. Упражнение «Забей шайбу в ворота» 3. Ползание на	



	ание с ноги на ногу с продвижением вперед 3.Лазание на четвереньках между кеглями	подталкивая перед собой головой мяч 3.Перелезание через стремянки	наклонной доске 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	четвереньках	Бережное отношение к вещам и предметам <b><u>Познавательное развитие:</u></b> представление о сходстве, особенностях жизни живых существ
<b>Подвижные игры</b>	«Попади в обруч»	«Веселые снегири»	«Снежинки»	«К нам приходит Новый Год»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика «Надувай шарик»	Дыхательная гимнастика «Надувай шарик»	Дыхательная гимнастика «Надувай шарик»	Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за головой, в полуприсяди, руки на поясе; обычная ходьба, легкий бег, бег галопом			<b><u>ЗОЖ:</u></b> Осознание необходимости физическими упражнениями <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> Участие в игровой деятельности, владение навыками общения со сверстниками <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Знание основных признаков зимы, о зимних изменениях в неживой природе и
<b>ОРУ</b>	С короткой скакалкой	С мячом	С флажком	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны 2.Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы 3.Перебрасывание мяча в парах и ловля стоя	1.Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее 2.Пролезание в обруч правым и левым боком 3.Ходьба по скамейке боком	1.Ходьба по скамейке, руки за головой 2.Прыжки в длину с места до ориентира 3.Лазание по гимнастической стенке	
<b>Подвижные игры</b>	«Снежки»	«Нам в любой мороз не страшно»	«Снежки»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с разведением носков, пяток врозь, в полуприсяди, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой				<b><u>ЗОЖ:</u></b> самостоятельное безопасное поведение на основе правил безопасного поведения <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> Бережное отношение к вещам и предметам, уборка вещей и предметов на место <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Представление об истории праздника «День Защитника Отечества»
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С палкой	С палкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках между кеглями, поставленные в один ряд 2. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой руки 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз	1. Ходьба по скамейке, руки за головой 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба на носках между кеглями, поставленные в один ряд 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча в парах и ловля стоя	1. Ходьба по скамейке, руки за головой 2. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой руки 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	
<b>Подвижные игры</b>	«Звонкие ложки»	«Трамвай»	«Раз, два, три, повтори»	«Трамвай»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Дыхательная гимнастика «Самолеты»	Дыхательная гимнастика «Трубочка»	Дыхательная гимнастика «Часики»	

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, в полуприсяде; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед; легкий бег				<b><u>ЗОЖ:</u></b> Обслуживание себя и владение полезными привычками <b><u>Социально-</u></b>
<b>ОРУ</b>	С короткой скакалкой	С короткой скакалкой	С кубиками	С кубиками	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Лазание на четвереньках между кеглями	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2. Перешагивание через шнуры 4. Ползание на четвереньках между кеглями	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы 3. Перебрасывание мяча в парах и ловля стоя	1. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Пролезание в обруч правым и левым боком 3. Ходьба по скамейке боком	<b><u>коммуникативное развитие:</u></b> Участие в игровой деятельности Бережное отношение к вещам и предметам <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Представление о сезонных изменениях в неживой природе
<b>Подвижные игры</b>	«Праздник мам»	«У медведя во бору»	«Погрузи мебель в машину»	«У медведя во бору»	
<b>III часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба в колонне по одному	

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку другую на носок, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу				<b><u>ЗОЖ:</u></b> Мотивация к сбережению здоровья, представление о здоровье  <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> Участие в игровой деятельности, владение навыками со сверстниками и взрослыми  <b><u>Познавательное развитие:</u></b> Представление о сезонных
<b>ОРУ</b>	С короткой скакалкой	С мячом	С кубиком	С флажком	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке, руки за головой 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по скамейке прямо и боком 2. Бросание мяча вверх и ловля его на месте 3. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 4. Подлезание под дугу	1. Ходьба на носках между кеглями, поставленные в один ряд 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча в парах и ловля стоя	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Лазание на четвереньках между кеглями	

		прямо и боком			изменениях в неживой природе
<b>Подвижные игры</b>	«Точно в цель»	«Земля и луна»	«Точно в цель»	«Сбей кеглю»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика	

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с переходом на бег без ускорения				<b><u>ЗОЖ:</u></b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	Диагностика	Диагностика	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на месте 2. Подлезание под 3-4 дуги 3. Лазание по стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Метание перебрасывание мяча двумя руками способами в парах 3. Лазание по скамейке, подтягиваясь на руках			
<b>Подвижные игры</b>	«Сбей кеглю»	«Шмель»	«Сбей кеглю»	«Шмель»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	

### ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя				

Темы Этапы занятия		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	областей
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, в полуприсяди; подскоки, легкий бег, бег всреднем темпе				<u><b>ЗОЖ:</b></u> самостоятельное безопасное поведение на основе правил безопасного поведения <u><b>Социально-коммуникативное развитие:</b></u> Бережное отношение к вещам и предметам <u><b>Познавательное развитие:</b></u> представление о сходстве, особенностях жизни живых существ
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С кубиками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Лазание на четвереньках между кеглями	1. Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками 2. Ползание на четвереньках, подталкивая перед собой головой мяч 3. Перелезание через стремянки	1. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	1. Ходьба по скамейке боком 2. Упражнение «Забей шайбу в ворота» 3. Ползание на четвереньках	
<b>Подвижные игры</b>	«Попади в обруч»	«Шмель»	«Шмель»	«Попади в обруч»	
<b>III часть</b>	Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

### 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

«Физическое развитие детей» - возрастные особенности детей данного возраста; - задачи по физическому воспитанию на год; - требования к одежде детей на физкультурных занятиях обучения спортивным играм	сентябрь	Выступление на родительских собраниях:
«Физкультура в детском саду и дома» - соблюдение режима дня; - проведение утренней гимнастики; - подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе	октябрь	консультация
«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	ноябрь	памятки
«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома» - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; - режим дня дома	декабрь	Выступление на родительском собрании

«Как устроить спортивный уголок в квартире» - упражнения на спортивном комплексе	январь	Индивидуальные консультации
«Физкультурно-оздоровительная работа в течении года»	февраль	консультации
«День защитника Отечества», «Мама, папа я – спортивная семья»	март	Спортивный праздник
«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - принципы закаливания - дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний	апрель	памятки
«Как правильно выбрать велосипед ребенку»	май	

## 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

### Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

*принцип активности сознательности* - участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

*принцип научности* - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

*принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.

*принцип результативности и преемственности* - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

*принцип результативности и гарантированности* - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

### Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

### Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогов.
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- составление планов оздоровления.
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, - объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### Профилактическое направление<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Проводится совместно со специалистами обслуживающей детской поликлиники.

- проведение обследований и выявление патологий.
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и - нераспространению инфекционных заболеваний.
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики. дегельминтизация.
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

*Содержание физкультурно-оздоровительной работы.*

Рациональный режим: гигиенические условия, дневной сон, воспитание культурно-гигиенических навыков, ежедневные прогулки, соблюдение требований безопасности (охраны труда).

Питание: соблюдение 10-дневного циклического меню, требований Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Профилактика: медицинский осмотр, использование рециркуляторов, кварцевание, витаминизация.

Закаливание: воздушные ванны, босохождение, коррегирующие дорожки, обтирание.

Двигательная активность: гимнастики (утренняя, бодрящая, дыхательная, зрительная и пр.), подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные и музыкальные занятия, спортивные праздники, соревнования, физкультминутки.

Мониторинг: посещаемости и заболеваемости, физического развития, адаптации.

Применение здоровьесберегающих технологий: ТИС<sup>3</sup>, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, пальчиковые гимнастики,

Дни здоровья: праздничные событийные мероприятия для детей и родителей (законных представителей).

Проекты здоровьесберегающей направленности.

Социальные акции здоровьесберегающей направленности

### **3. Организационный раздел рабочей программы.**

#### **3.1. Структура реализации образовательной деятельности**

<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Виды деятельности, технологии</b>	<b>Индивидуальный маршрут развития ребенка</b>
Занятия по физической культуре - 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 занятие на улице в каждой возрастной группе. Праздники-Развлечения- Другие формы	подвижные игры поручения педагога по уборке инвентаря. Самостоятельная работа со снарядами (мяч скакалка обруч и т.д.)	<u>На занятиях активно используются Здоровьесберегающие технологии:</u> Дыхательная гимнастика; Артикуляционная гимнастика; самомассаж; Речевые игры;	Реализация используемых программ по физическому воспитанию, программ дополнительного образования с элементами ритмической

<sup>3</sup> ТИС – методика Д.Н. Рыбакова с использованием специализированного оборудования – тренажерно-информационной системы.

совместной деятельности- досуги с участием родителей. Интегрированные занятия.		Пальчиковая гимнастика; Гимнастика для глаз, Игровой массаж; Психогимнастика.	гимнастики, с учётом рекомендаций учителя-логопеда, педагога-психолога и обязательным представлением для психологического анализа продуктов детского творчества как проективного материала.
--	--	--	---

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

(в соответствии с требованиями Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";)

#### Расписание занятий в группе компенсирующей направленности

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>группа компенсирующей направленности</i>		11.00-11.25	09.00-09.25		

#### Структура организации физкультурных занятий

Группы	1 часть – вводная (разные виды ходьбы, бега)	2 часть – основная (ОРУ – ОВД – подвижные игры)	3 часть – заключительная (игра малой подвижности, ходьба)
Средняя гр. 20 мин.	2 мин.	15 мин.	3 мин.
Старшая гр. 25 мин.	3 мин.	18 мин.	4 мин.
Под.гр. 30 мин.	4 мин.	20 мин.	6 мин.

**3.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования (во всех группах).**

Объект педагогической	Формы и методы	Периодичность проведения	Длительность проведения	Сроки проведения
-----------------------	----------------	--------------------------	-------------------------	------------------



диагностики (мониторинга)	педагогической диагностики	педагогической диагностики	педагогической диагностики	педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

### 3.4. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Физкультурный зал оснащен оборудованием, материалами и игрушками для всестороннего развития детей дошкольного возраста. Это обеспечивается разнообразием тематики, комплексностью и многообразием материалов.

#### «Физкультурно-оздоровительный модуль»

№ п/п	Наименование оборудования	Рекомендованное количество оборудования		Инвариатная часть	Вариативная часть
		Ед. изм.	Количество		
<b>1. Пищеблок</b>					
Оснащение комплекса пищеблока осуществляется в соответствии с: - санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833); - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20); - санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21)					
<b>2. Физкультурный зал</b>					
2.1.	Специализированная мебель, оборудование, системы хранения				
2.1.3		Шт.	1	+	
2.1.4	Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.5	Гимнастические набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	Шт.	4	+	

2.1.6	Дорожка гимнастическая	Шт.	2	+	
2.1.7	Доска с ребристой поверхностью	Шт.	2	+	
2.1.8	Дуга большая	Шт.	2	+	
2.1.9	Дуга малая	Шт.	2	+	
2.1.10	Дуги для подлезания	Шт.	5	+	
2.1.11	Защитная сетка для окна	Шт.	По количеству окон	+	
2.1.12	Канат для перетягивания	Шт.	10	+	
2.1.13	Клюшки	Шт.	15	+	
2.1.14	Коврик массажный	Шт.	5	+	
2.1.15	Кольцеброс	Шт.	2	+	
2.1.16	Кольцо баскетбольное	Шт.	2	+	
2.1.17	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	Шт.	1	+	
2.1.18	Комплект гантелей	Шт.	10	+	
2.1.19	Конус с втулкой, палкой и флажком	Шт.	4	+	
2.1.20	Корзинка для мячей	Шт.	4	+	
2.1.21	Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+	
2.1.22	Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	6	+	
2.1.23	Мяч баскетбольный	Шт.	2	+	
2.1.24	Мяч гимнастический	Шт.	4	+	
2.1.25	Мяч для метания	Шт.	20	+	
2.1.26	Мяч набивной (0,5 кг)	Шт.	2	+	
2.1.27	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	4	+	
2.1.28	Мяч футбольный	Шт.	2	+	
2.1.29	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	Шт.	2	+	
2.1.30	Набор разноцветных кеглей с битой	Шт.	2	+	
2.1.31	Настенная лесенка (шведская стенка)	Шт.	4	+	
2.1.32	Обруч (малого диаметра)	Шт.	15	+	
2.1.33	Обруч (среднего диаметра)	Шт.	15	+	
2.1.34	Палочка эстафетная	Шт.	2	+	
2.1.35	Свисток	Шт.	1	+	

2.1.36	Секундомер	Шт.	1	+	
2.1.37	Скакалка (взрослая)	Шт.	3	+	
2.1.38	Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.39	Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	4	+	
2.1.40	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
2.1.41	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	Шт.	2	+	
2.1.42	Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+	
2.1.43	Султанчики для упражнений	Шт.	20	+	
2.1.44	Фишки конусы	Шт.	10	+	
2.1.45	Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	20	+	
2.1.46	Шайбы	Шт.	5	+	
2.2	Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий				
2.2.1	Музыкальный центр	Шт.	1	+	
2.2.2	Набор для подвижных игр	Шт.	1	+	
2.3	Кабинет педагога / инструктора по физической культуре				
2.3.3	Кресло педагога	Шт.	1	+	
2.3.6	Шкаф для одежды	Шт.	1	+	
2.3.7	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)	Шт.	1	+	
2.3.8	Набор для игры в шахматы	Шт.	4	+	
2.3.9	Набор для игры в шашки	Шт.	4	+	
2.3.10	Рулетка	Шт.	2	+	
2.3.11	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	Шт.	4	+	По количеству приборов
2.3.12	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
2.3.13	Часы с пульсометром и шагомером	Шт.	2	+	

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. А. Зарин «Комплексное психолого-педагогическое обследование ребенка с проблемами в развитии » Учебно-методическое пособие.-СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.- 320с.</li> <li>2. С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей»;</li> <li>3. Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»;</li> <li>4. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»;</li> <li>5. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми с детьми 3 - 4 лет»;</li> <li>6. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми с детьми 4 - 5 лет»;</li> <li>7. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми с детьми 5 - 6 лет»;</li> <li>8. Обучение моторным навыкам детей с ДЦП. Пособие для родителей и профессионалов Зиглинда Мартин</li> <li>9. «Теория и организация адаптивной физической культуры» под общ. ред. С.П. Евсеева – М., Советский спорт, 2010</li> <li>10. «Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья» С.Б. Нарзулаев, Томск, 2006</li> <li>11. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет»;</li> <li>12. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 3 – 5 лет»;</li> <li>13. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5 – 7 лет»;</li> <li>14. М.Г. Борисенко «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем»;</li> <li>15. Е.Г.Сайкин, Ж.Е. Фирилева «Фикульт – привет!»;</li> <li>16. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;</li> <li>17. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»;</li> <li>18. Л.В. Останко Оздоровительная гимнастика для дошкольников. СПб. Литера 2006</li> <li>19. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп от 3-7лет. СПб. Детство–пресс 2012</li> <li>20. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3-4 лет СПб Детство-пресс 2013</li> <li>21. Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. СПб Детство-пресс 2005</li> <li>22. Гуськов А.А Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет развитие моторики, коррекция координации движений и</li> </ol>

- речи. Волгоград 2014.
23. Галанов С.А. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб. Речь. 2007.
  24. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб. Речь 2007 .
  25. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб. Детство Пресс, 2012
  26. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб. Кроха принт. 2004.
  27. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с тяжелыми нарушениями речи(ТНР) методами физического воспитания : Методическое пособие для общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС НОО ОВЗ и АООП НОО обучающихся с ТНР. Москва ГУИ Владос, 2017.
  28. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. Волгоград, Учитель.
  29. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград. Учитель
  30. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики коррекции координации движений и речи. Волгоград. Учитель.
  31. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018
  32. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018
  33. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018
  34. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018
  35. Кириллова Ю.А. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 лет и с 4 до 5 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018.
  36. Кириллова Ю.А. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018.
  37. Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики. Волгоград. Учитель.
  38. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей. Волгоград. Учитель

Педагогическая диагностика	Мониторинг физического развития
----------------------------	---------------------------------

### 3.6 Календарный план воспитательной работы инструктора по физической культуре

Календарный план воспитательной работы (далее — План) является единым для образовательной организации [ФОП ДО, 36.1].

Образовательная организация вправе наряду с Федеральным календарным планом воспитательной работы проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей [ФОП ДО, 36.2].

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Федеральной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников [ФОП ДО, 36.3].

#### «Физическое и оздоровительное направление воспитания.

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека» [ФОП, 29.2.2.5].

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
сентябрь	01.09	День Знаний (ФК) <sup>4</sup> - выставка праздничных плакатов; - праздник «Детский сад встречает ребят!» (ВВ <sup>5</sup> ); - фоторепортаж праздника в Василеостровском районе.	Познавательное	познание	Со старшей подготовительную группу
	15.09	День рождения Василеостровского района (РК <sup>6</sup> ) Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района»	Патриотическое Эстетическое	Родина Культура и красота	Старшая, подготовительная группа

<sup>4</sup> ФК – Федеральный компонент календарного плана воспитательной работы

<sup>5</sup> ВВ – воспитателю о воспитании

<sup>6</sup> Региональный компонент

октябрь	01.10	Международный день пожилых людей (ФК) Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Старые песни о главном...», «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» (ВВ) Нахождение и разучивание пословиц и поговорок, игры бабушек (ВВ) Волонтерские акции	Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Средняя подготовительная -
	Третье воскресенье октября	День отца (ФК) Выставка семейных фотографий. Изготовление подарков. Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья	Младшая подготовительная -
	30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая подготовительная -
Ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) Досуг Районная акция.	Патриотическое	Родина	Средняя подготовительная -
	20.11	Всемирный день ребенка (ВВ) Игровой проект	Социальное	Человек	Старшая подготовительная -
	30.11	День Государственного герба Российской Федерации (ФК) Рассматривание изображение Государственного герба, беседа о его происхождении и символическом значении.	Патриотическое	Родина	Старшая подготовительная -
Д е к а б рь	03.12	День неизвестного	Патриотическое	Родина	Старшая -

		солдата (ФК): Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату, проект «книга памяти», совместное рисование плаката «Памяти неизвестного солдата».	ое		Подготовительная
	09.12	День Героев Отечества (ФК)  Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа.	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
Январь	15.01	Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая - подготовительная
	27.01	День снятия блокады Ленинграда (ФК) Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», праздник День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста Знакомство с художественной литературой и музыкальными произведениями по теме Целевые прогулки и экскурсии выходного дня,	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная



		посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; фоторепортаж праздника в районе (РК)			
февраль	07.02	День зимних видов спорта в России	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Средняя - Подготовитель ная
	16.02	Городское физкультурно- оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Подготовитель ная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник. Творческая встреча с РДШ «Юнармия»	Патриотическ ое Трудовое	Родина Труд	Младшая - подготовитель ная
апрель	07.04.	Всемирный день здоровья	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Младшая - подготоаительн ая
май	09.05	День Победы (ФК) Проведение акции совместно с родителями «Наши ветераны» (подбор материала и составление альбомов родителями совместно с воспитанниками о родственниках, соседях, знакомых, воевавших в годы Великой Отечественной войны) (ВВ) Районная акция. День Победы	Патриотическ ое	Родина	Средняя - подготовитель ная

	27.05	День рождения Петербурга (РК) Конкурс-выставка «Петербургская ассамблея» Районный флешмоб «День рождения города»	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
Июнь-июль	01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Старшая - подготовительная
	12.06	День России (ФК) Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной символике, малой родине (ВВ) Выставка детских рисунков и инсталляций «Россия — гордость моя!» (ВВ)	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	23.06	Международный олимпийский день	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая - подготовительная
	30.07	День Военно-морского флота (РК) Творческая выставка детских рисунков «В нашу гавань заходили корабли»; Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
август	12.08	День физкультурника (ФК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная

		Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы			
	22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК)	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная