

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Жирновский детский сад «Росинка»**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
МБДОУ Жирновский д/с  
«Росинка»  
от «29» 08. 2023  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
Жирновским д/с «Росинка»  
\_\_\_\_\_ С.В. Баскакова  
Приказ № 43-ОД от «29» 08. 2023

**Рабочая программа**  
Образовательной деятельности  
Инструктора по физической культуре  
В разновозрастной группе компенсирующей направленности.  
Для детей с ТНР (4-7 лет)  
На 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Чернышева Елена Павловна  
Инструктор по физкультуре

п. Жирнов

2023

## I Обязательная часть

### Содержание

|   |       |
|---|-------|
| 1. Целевой раздел.....  | 4     |
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 4-5   |
| 1.2. Цель и задачи программы. Педагогические принципы построения Программы..... | 4-6   |
| 1.2.1. Взаимодействие участников образовательного процесса.....                 | 6     |
| 1.2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников.....                              | 6     |
| 1.3. Целевые ориентиры, планируемые результаты освоения Программы.....          | 7     |
| 2. Содержательный раздел  |       |
| 2.1. Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи.....                      | 10    |
| 2.2. Содержание образовательных областей Программы.....                         | 12    |
| 3. Организационный раздел   |       |
| 3.1. Основные направления.....  | 30    |
| 3.2. 0  |       |
| 3.3. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка          | 32-35 |
| 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды... ..             | 34-36 |
| 3.5. Планирование образовательной деятельности.....                             | 36-39 |
| Программно-методическое обеспечение образовательного процесса                   | 39    |

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для детей с тяжелыми нарушениями речи разработана на основе адаптированной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Жирновского детского сада «Росинка», примерной программы физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет под редакцией Ю.А.Кирилловой и «Вариативная примерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» Н.В. Нищевой.

Программа содержит описание задач и содержания работы в области физического развития в группах компенсирующей направленности дошкольного образования, и учитывает возрастные и психологические особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи). В программу включены тематическое планирование работы инструктора по физической культуре, примерный перечень игр и игровых и развивающих упражнений, соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

В Программе приведены методические рекомендации по осуществлению взаимодействия с родителями дошкольников, описаны условия сотрудничества с семьями воспитанников.

В Программе предложена система педагогической диагностики индивидуального развития детей. Также в методический комплект Программы включены альбомы для проведения диагностики педагогического процесса во всех возрастных группах, разработанные кандидатом педагогических наук Н. В. Нищевой.

Основой перспективного и календарного планирования по физической культуре является интеграция коррекционно-развивающей работы в соответствии с программой и решение задач в области физического воспитания детей. Комплексно-тематический подход обеспечивает концентрированное изучение материала: ежедневное многократное повторение, что позволяет организовать успешное накопление и актуализацию словаря дошкольниками с ТНР, согласуется с задачами всестороннего развития детей, отражает преемственность в организации коррекционно-развивающей работы во всех возрастных группах.

Лексический материал отбирается с учетом этапа коррекционного обучения, индивидуальных, речевых и психических возможностей детей, при этом принимаются во внимание зоны ближайшего развития каждого ребенка, что обеспечивает развитие его мыслительной деятельности и умственной активности.

Основой Программы является создание оптимальных условий для коррекционной и образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи). Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для

детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Программа рассчитана для детей с первым, вторым, третьим, четвертым уровнями речевого развития при общем недоразвитии речи.

Программой предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Так она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально-коммуникативное развитие.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления дошкольников. Для каждой возрастной группы предложено оптимальное сочетание самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности, сбалансированное чередование специально организованной и нерегламентированной образовательной деятельности.

Основной формой работы во всех пяти образовательных областях Программы является игровая деятельность, основная форма деятельности дошкольников.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Целью данной Программы является построение системы работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелым нарушением речи (общим недоразвитием речи) в возрасте с 4 до 7 лет, предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных и художественно-эстетических качеств дошкольников.

### **Задачи Программы:**

Развитие импрессивной стороны речи у детей раннего возраста;

Формирование компонентов всей речевой системы (звукопроизношения, лексико-грамматических средств языка и связной речи) в различных формах и видах детской деятельности через включение родителей в коррекционно-образовательный процесс и взаимодействие специалистов ДОУ;

Овладение детьми самостоятельной, связной, грамматически правильной речью и коммуникативными навыками;

Овладение детьми фонетической системой русского языка (воспитание артикуляционных навыков, звукопроизношения, слоговой структуры) и развитие фонематического слуха (способность осуществлять операции различения и узнавания фонем, составляющих звуковую оболочку слова);

Подготовка к обучению грамоте детей старшего дошкольного возраста, что формирует психологическую готовность к обучению в школе и обеспечивает преемственность со следующей ступенью системы общего образования;

Развитие коммуникативности и успешности в общении.

Задачи программы определяются структурными элементами логопедического воздействия, направленного на стимуляцию речевого развития с учетом нарушенной функции речевого механизма, коррекцию и компенсацию нарушений отдельных звеньев и всей системы речевой деятельности, воспитание и обучение детей с задержкой психического развития и речевыми нарушениями для последующей интеграции в среду нормально развивающихся сверстников.

Решение конкретных задач коррекционно-развивающей работы, обозначенных в каждом разделе Программы, возможно лишь при условии комплексного подхода к воспитанию и образованию, тесной взаимосвязи в работе всех специалистов (учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре) и воспитателей, а также при участии родителей в реализации программных требований.

Программа построена на принципе гуманно-личностного отношения к ребенку и позволяет обеспечить развивающее обучение дошкольников, формирование базовых основ культуры личности детей, всестороннее развитие интеллектуально-волевых качеств, дает возможность сформировать у детей все психические процессы.

Главная идея Программы заключается в реализации общеобразовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с общим недоразвитием речи.

Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с общим недоразвитием речи и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме.

Кроме того, Программа имеет в своей основе также следующие принципы:

- 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.

Работу в образовательной области «Физическое развитие» осуществляет инструктор по физической культуре, а также педагоги и родители дошкольников.

Таким образом, целостность Программы обеспечивается установлением связей между образовательными областями, интеграцией усилий специалистов и родителей дошкольников.

В группе компенсирующей направленности ДОО коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Все педагоги следят за речью детей и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом. Кроме того, все специалисты и родители дошкольников под руководством учителя-логопеда занимаются коррекционно-развивающей работой, участвуют в исправлении речевого нарушения и связанных с ним процессов.

Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре осуществляют все мероприятия, предусмотренные Программой.

### **1.2.1. Взаимодействие участников образовательного процесса.**

Эффективность работы в области физического развития и коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности во многом зависит от преемственности в работе инструктора по физкультуре, логопеда, воспитателя и других специалистов.

Взаимодействие с воспитателями инструктор по физкультуре осуществляет в разных формах. Это совместное составление перспективного планирования работы на текущий период, обсуждение и выбор форм, методов и приемов коррекционно-развивающей работы; оснащение развивающего предметного пространства в физкультурном зале и групповом помещении; взаимопосещение и участие в интегрированной образовательной деятельности; совместное осуществление образовательной деятельности в ходе режимных моментов.

Лого ритмики, динамические игры, упражнения, пальчиковая гимнастика служат для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития подражательности и творческих способностей. Они могут быть использованы воспитателями в качестве физкультминуток в организованной образовательной деятельности, подвижных игр на прогулке или в свободное время во второй половине дня. Лого ритмики, динамические игры, упражнения, пальчиковая гимнастика выдерживаются в рамках изучаемой лексической темы. Именно в играх и игровых заданиях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

Планируя индивидуальную работу воспитателей с детьми, инструктор по физкультуре рекомендует им занятия по тем разделам программы, при усвоении которых эти дети испытывают наибольшие затруднения.

### **1.2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей уделяется большое внимание, так как личность ребенка формируется, прежде всего, в семье и семейных отношениях. Для родителей проводятся тематические родительские собрания, консультации, уголки наглядной агитации, тематические конкурсы, спортивные праздники, развлечения.

В группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи инструктор по физкультуре и другие специалисты пытаются привлечь родителей к коррекционно-развивающей работе через систему методических рекомендаций. Рекомендации родителям по организации домашней работы с детьми необходимы для того, чтобы как можно эффективнее компенсировать отставание детей как в речевом, так и в общем развитии. Выполняя с ребенком предложенные задания, наблюдая, рассматривая, играя, взрослые развивают речь, зрительное и слуховое внимание, память и мышление, что станет залогом успешного обучения ребенка в школе.

Задания подобраны в соответствии с изучаемыми лексическими темами и требованиями программы. Для каждой возрастной группы учтены особенности развития детей данного возраста.

### **1.3. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### ***Целевые ориентиры. Старший дошкольный возраст (с 5 до 7 лет)***

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры данной программы базируются на ФГОС ДО и задачах данной программы.

**Целевые ориентиры даются для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).**

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

- ***ребенок хорошо владеет устной речью***, может выражать свои мысли и желания, проявляет инициативу в общении, умеет задавать вопросы, делать умозаключения, знает и умеет пересказывать сказки, рассказывать стихи, составлять рассказы по серии сюжетных картинок или по сюжетной картинке, творческие рассказы; у него сформированы элементарные навыки звуко-слового анализа слов, анализа предложений, что обеспечивает формирование предпосылок грамотности; у него сформирован грамматический строй речи, он владеет разными способами словообразования;
- ***ребенок любознателен***, склонен наблюдать, экспериментировать; он обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, умеет обследовать предметы разными способами, подбирать группу предметов по заданному признаку, знает и различает основные и оттеночные цвета, плоские и объемные

геометрические формы; у ребенка сформированы представления о профессиях, трудовых действиях; ребенок знаком с составом числа из единиц в пределах десяти, владеет навыками количественного и порядкового счета; у ребенка сформированы навыки ориентировки в пространстве, на плоскости, по простейшей схеме, плану; у ребенка есть представления о смене времен года и их очередности, смене частей суток и их очередности, очередности дней недели; у ребенка сформировано интеллектуальное мышление;

- **ребенок способен к принятию собственных решений** с опорой на знания и умения в различных видах деятельности, ребенок умеет организовывать игровое взаимодействие, осваивать игровые способы действий, создавать проблемно-игровые ситуации, овладевать условностью игровых действий, заменять предметные действия действиями с предметами-заместителями, а затем и словом, отражать в игре окружающую действительность;

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Планируемые результаты. Старший дошкольный возраст (с 5 до 7 лет)***

#### **Физическое развитие.**

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.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ 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, звук комплексов, 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, лишённые 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 звук наполняемости 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 ахроматизмы. 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 четырехсложные 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 звук наполняемости 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.

## **2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы (перспективное комплексно-тематическое планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с адаптированной основной образовательной программой для детей с ТНР и примерной программой коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи (с 3 до 7 лет) автор Н.В. Нищева).

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основная форма работы - обучение детей на занятиях,

- Фронтальная (групповая) форма,
- По подгруппам,
- Игровая форма,
- Индивидуально – творческая деятельность,
- Развивающие игры,
- Интегрированная форма обучения.

### **Здоровьесберегающие технологии используемые в программе**

- Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- Здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
  - К ним относятся:
- Облегченная одежда детей в группе;
- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
- Дыхательная гимнастика;

- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Психогимнастика;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;

### **Условия реализации:**

Объём. Данная программа рассчитана на 108 (академических) часа 3 занятия в неделю по 25 минут. Два занятия проводятся в спортивном зале, третье – на улице. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года.

- Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в физкультурном зале, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;

- организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 25 минут;

- совместную деятельность педагога с детьми;

- самостоятельную деятельность детей;

- проведение контрольно-диагностических занятий -1 раз в полугодие

- проведение занятий сопровождается использованием спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.

- конструктивное взаимодействие с семьей.

В случае форс мажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др.) программа реализуется в совместной деятельности.

**Материал:** методическая литература, дидактически–наглядный материал, спортивное оборудование и инвентарь, нестандартный материал (коврики, ребристая доска, кочки, труба и т.д.).

**Задачи:** Создать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

Формировать правильную осанку. Проводить профилактику плоскостопия.

Развивать такие физические качества как выносливость, быстроту, силу, координацию движений.

Формировать и совершенствовать двигательные умения с целью укрепления и развития мышц, обогащение двигательного опыта детей. Учить выполнять движения не только по демонстрации, но и по указанию.

### **Основные движения**

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

**Прыжки.** Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур (d=3см), через

канат ( $d=5\text{см}$ ), доску (ширина —  $10\text{см}$ ). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги.

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

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

Ползание и лазание. Упражнять в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях. Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки. Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке. Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки.

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

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

Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической скамейке шириной  $15\text{—}25\text{ см}$ .

Учить ходить между предметами, с перешагиванием через предметы.

Учить выполнять медленное кружение в обе стороны.

### **Строевые упражнения**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, в стороны и опускать их.

Учить перекладывать предметы из рук в руку перед собой, над головой, предавать мяч друг другу над головой.

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

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

Учить приседать, держась за опору, и без нее.

### **Спортивные упражнения**

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

Формировать умение скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

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

### **Подвижные игры**

Развивать двигательную активность, координацию движений, ловкость, самостоятельность, инициативность, творчество.

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

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

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

### **Рекомендуемые дидактические материалы. Примерный перечень игр, игровых упражнений, иллюстративного материала, литературных и музыкальных произведений**

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

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

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня.

Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

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

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

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

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

**Рекомендуемые игры малой подвижности:** «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком»; «Медведь и пчелы», «Удочка».

**Рекомендуемые игры с речевым сопровождением:** «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верб-вербочка», «Веселый пешеход».

**Рекомендуемые подвижные игры:** «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

### **Старший дошкольный возраст (с 4 до 6 лет)**

#### **ЗАДАЧИ:**

Уточнить и расширить запас представлений на основе наблюдения и осмысления предметов и явлений окружающей действительности, создать достаточный запас словарных образов.

Обеспечить переход от накопленных представлений и пассивного речевого запаса к активному использованию речевых средств.

Расширить объем правильно произносимых существительных-названий предметов, объектов, их частей по всем изучаемым лексическим темам.

Учить группировать предметы по признакам их соотнесенности и на этой основе развивать понимание обобщающего значения слов, формировать доступные родовые и видовые обобщающие понятия.

Расширить глагольный словарь на основе работы по усвоению понимания действий, выраженных приставочными глаголами; работы по усвоению понимания действий, выраженных личными и возвратными глаголами.

Учить различать и выделять в словосочетаниях названия признаков предметов по их назначению и по вопросам какой? какая? какое? обогащать активный словарь относительными прилагательными со значением соотнесенности с продуктами питания, растениями, материалами; притяжательными прилагательными, прилагательными с ласкательным значением.

Учить сопоставлять предметы и явления и на этой основе обеспечить понимание и использование в речи слов-синонимов и слов-антонимов.

Расширить понимание значения простых предлогов и активизировать их использование в речи.

Обеспечить усвоение притяжательных местоимений, определительных местоимений, указательных наречий, количественных и порядковых числительных и их использование в экспрессивной речи.

Закрепить понятие слово и умение оперировать им.

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. 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 в ползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, пере ползанию 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, 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.

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

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

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

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

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

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

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

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

## Рекомендуемые дидактические материалы. Примерный перечень игр, игровых упражнений, иллюстративного материала.

**Игры с бегом:** «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай». «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

**Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон- синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка». Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

**Словесные игры:** «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели». «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха». **Зимние игры:** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

**Игровые поединки:** «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки».

### СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (с 6 до 7 лет)

**Задачи:** Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость). Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

#### Основные движения

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом;

приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспынную, с выполнением заданий).

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

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2—3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5—6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ( $h = 30—40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ( $h = 35—50$  см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног.

Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными

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

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

### **Строевые упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

### **Ритмическая гимнастика**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками.

Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

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

Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

### **Спортивные упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

### **Спортивные игры**

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

### **Подвижные игры**

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

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспособливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

### **Рекомендуемые дидактические материалы. Примерный перечень игр, игровых упражнений, иллюстративного материала.**

**Игры с бегом:** «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».

**Игры с прыжками:** «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

**Метание:** «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

**Лазанье:** «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».

**Игры с пластмассовой тарелкой:** «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

**Словесные игры:** «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка».

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- техника безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале.

- правила поведения при выполнении физических упражнений и игровых действий, техника безопасности на занятиях.

### **Выполнение контрольных нормативов**

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (входящий контроль).

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (итоговый контроль).

### **Учебно-тематическое планирование**

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

#### **Примерная программа физического развития и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 4 до 7 лет Кириллова Ю.А.**

*Пояснение.* Данные упражнения проводятся два раза в неделю в физкультурном зале: + - обучающее занятие; \* - занятие на повторение пройденного материала. Третье занятие проводится на прогулке \* - занятие на повторение пройденного материала.

| <b>Дата</b>          | <b>Формы работы</b> | <b>Объём<br/>в часах</b> | <b>Примечание</b> |
|----------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|
| <b>Сентябрь 2023</b> |                     |                          |                   |
| 05.09                | Диагностика         | 1 час                    |                   |
| 06.09                | Диагностика         | 1 час                    |                   |
| 8.09                 | Диагностика         | 1 час                    |                   |



|                     |  |       |  |
|---------------------|--|-------|--|
| 12.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 13.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 15.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 19.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 20.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 22.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 26.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 27.09               | Диагностика  | 1 час |  |
| 29.09               | Спортивное развлечение «Казачата – здоровые ребята»            | 1 час |  |
| <b>Октябрь 2023</b> |  |       |  |
| 03.10               | Тема: Огород. Овощи  | 1 час |  |
| 04.10               | Занятие на улице   | 1 час |  |
| 06.10               | Тема Огород.   | 1 час |  |
| 10.10               | Тема: Сад. Фрукты.   | 1 час |  |
| 11.10               | Занятие на улице   | 1 час |  |
| 13.10               | Тема: Лес. Грибы.  | 1 час |  |
| 17.10               | Тема: Сад.   | 1 час |  |
| 18.10               | Тема: Лесные ягоды   | 1 час |  |
| 20.10               | Тема: Осень. Признаки осени. Деревья осенью                    | 1 час |  |
| 24.10               | Тема: Сад. Ягоды   | 1 час |  |
| 25.10               | Занятие на улице   | 1 час |  |
| 27.10               | Физкультурный досуг «На казачьем кругу» Осень. Признаки осени. | 1 час |  |
| 31.10               | Тема: Игры казачат   | 1 час |  |
| <b>Ноябрь 2023</b>  |  |       |  |
| 01.11               | Занятие на прогулке  | 1 час |  |
| 03.11               | Тема: Игрушки  | 1 час |  |
| 07.11               | Тема: мягкие игрушки   | 1 час |  |
| 10.11               | Тема: Одежда   | 1 час |  |
| 14.11               | Тема: Обувь  | 1 час |  |
| 15.11               | Занятие на прогулке  | 1 час |  |
| 17.11               | Тема: Обувь, одежда  | 1 час |  |

|                     |   |       |  |
|---------------------|---|-------|--|
| 21.11               | Тема: Обувь, одежда                       | 1 час |  |
| 22.11               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| 24.11               | Тема: Одежда                              | 1 час |  |
| 28.11               | Казачий курень «В казачьих лагерях»       | 1 час |  |
| 29.11               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| <b>Декабрь 2023</b> |   |       |  |
| 01.12               | Тема: Зима                                | 1 час |  |
| 05.12               | Тема: Зимние виды спорта                  | 1 час |  |
| 06.12               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| 08.12               | Тема: Домашние животные зимой             | 1 час |  |
| 12.12               | Тема: Зима. Зимние месяцы. Зимующие птицы | 1 час |  |
| 13.12               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| 15.12               | Тема: Дикие животные зимой                | 1 час |  |
| 19.12               | Тема: Домашние животные зимой             | 1 час |  |
| 20.12               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| 20.12               | Тема: Дикие и домашние животные зимой     | 1 час |  |
| 22.12               | Тема: Досуг. Зимние виды спорта           | 1 час |  |
| 26.12               | Тема: Казачья семья                       | 1 час |  |
| 27.12               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| 29.12               | Тема: Скоро новый год                     | 1 час |  |
| <b>Январь 2024</b>  |   |       |  |
| 09.01               | Казачьи забавы                            | 1 час |  |
| 10.01               | Занятие на прогулке                       | 1 час |  |
| 12.01               | Тема: Бытовая техника                     | 1 час |  |

|                     |  |       |  |
|---------------------|--|-------|--|
| 17.01               | Занятие на прогулке                                  |       |  |
| 19.01               | Тема: Бытовая техника - помощник                     | 1 час |  |
| 23.01               | Тема: посуда   | 1 час |  |
| 24.01               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| 26.01               | Тема: Посуда. Мебель                                 | 1 час |  |
| 30.01               | Тема: Казачий быт. Посуда. Мебель                    | 1 час |  |
| 31.01               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| <b>Февраль 2024</b> |  |       |  |
| 02.02               | Тема: Комнатные растения                             | 1 час |  |
| 06.02               | Тема: Пресноводные и аквариумные рыбы                | 1 час |  |
| 07.02               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| 09.02               | Тема: Пресноводные и аквариумные рыбы                | 1 час |  |
| 13.02               | Тема: Грузовой и пассажирский транспорт              | 1 час |  |
| 14.02               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| 16.02               | Тема: Грузовой и пассажирский транспорт              | 1 час |  |
| 20.02               | Тема: Казак рождается воином. Игры                   | 1 час |  |
| 21.02               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| 27.02               | Тема: Профессии на транспорте<br>Занятие на прогулке | 1 час |  |
| 28.02               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| <b>Март 2024</b>    |  |       |  |
| 01.03               | Тема: Весна  |       |  |
| 05.03               | Тема: Весна. Приметы весны. Мамины помощники         | 1 час |  |
| 06.03               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |
| 12.03               | Тема: детский сад. Профессии                         | 1 час |  |
| 13.03               | Занятие на прогулке                                  | 1 час |  |

|                    |  |       |  |
|--------------------|--|-------|--|
| 15.03              | Тема: детский сад. Профессии               |       |  |
| 19.03              | Тема: Стройка                              | 1 час |  |
| 20.03              | Занятие на прогулке                        | 1 час |  |
| 22.03              | Тема: Профессии строителей                 | 1 час |  |
| 26.03              | Тема: Ателье                               | 1 час |  |
| 27.03              | Занятие на прогулке                        | 1 час |  |
| 29.03              | Тема: Одежда донских казаков. Казачьи игры | 1 час |  |
| <b>Апрель 2024</b> |  |       |  |
| 02.04              | Тема: домашние птицы                       | 1 час |  |
| 03.04              | Занятие на прогулке                        | 1 час |  |
| 05.04              | Тема: Перелетные птицы                     | 1 час |  |
| 09.04              | Тема: Космос                               | 1 час |  |
| 10.04              | Занятие на прогулке                        | 1 час |  |
| 12.04              | Тема: Космос                               | 1 час |  |
| 16.04              | Тема: Весенние работы                      | 1 час |  |
| 17.04              | Занятие на прогулке                        | 1 час |  |
| 19.04              | Тема: Откуда хлеб пришел?                  | 1 час |  |
| 23.04              | Тема: Откуда хлеб пришел?                  | 1 час |  |
| 24.04              | Занятие на прогулке                        | 1 час |  |
| 26.04              | Тема: Удалые казачата                      | 1 час |  |
| 30.04              | Игровое. Тема: казачата                    | 1 час |  |
| <b>Май 2024</b>    |  |       |  |
| 03.05              | Тема: цветы на лугу                        | 1 час |  |

|          |   |                  |  |
|----------|---|------------------|--|
| 07.05    | Тема: День победы                         | 1 час            |  |
| 08.05    | Занятие на прогулке                       | 1 час            |  |
| 14.05    | Тема: Лето                                | 1 час            |  |
| 15.05    | Занятие на прогулке                       | 1 час            |  |
| 17.05    | Тема: Насекомые                           | 1 час            |  |
| 21.05    | Тема: Лето. Игры летом                    | 1 час            |  |
| 22.05.23 | Диагностика                               | 1 час            |  |
| 28.05.23 | Города и поселения казаков. Казачья удаль | 1 час            |  |
| 29.05.23 | Диагностика                               | 1 час            |  |
| 31.05.23 | Диагностика                               | 1 час            |  |
|          | <b>ИТОГО</b>                              | <b>108 часов</b> |  |

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Образовательная область «Физическое развитие»* связана с основным направлением и позволяют решать задачи физического, умственного, творческого, эстетического и нравственного развития, и, следовательно, решают задачу всестороннего гармоничного развития личности каждого ребенка.

##### **Физическое развитие**

- физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры)
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

#### **3.2. СИСТЕМА КОРРЕКЦИОННОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебный год в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) начинается первого сентября, и условно делится на три периода:

I период — сентябрь, октябрь, ноябрь;

II период — декабрь, январь, февраль;

III период — март, апрель, май.

Сентябрь отводится всеми специалистами для углубленной педагогической диагностики индивидуального развития детей, сбора анамнеза, индивидуальной работы с детьми, совместной деятельности с детьми в режимные моменты, корректировки основной адаптированной образовательной программы.

В начале октября учителя-логопеды, педагог-психолог, на заседании психолога – медико-педагогическом консилиума обсуждают результаты диагностики, индивидуального развития детей.

С третьей недели сентября начинается организованная образовательная деятельность с детьми в средней, старшей и подготовительной групп.

Занятия в младшей (диагностической) группе начинаются с 1 октября, в связи с необходимостью дополнительного времени для адаптации детей.

Рабочие программы специалистов, воспитателей и АООП ДО заведующий дошкольным образовательным учреждением утверждает педагогический совет.

Психолога – медико- педагогический консилиум проводится в конце учебного года с тем, чтобы обсудить динамику индивидуального развития воспитанников и при необходимости определить дальнейшее пребывание в группе компенсирующей направленности.

### **3.3. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными. Для этого создается развивающая и эмоционально комфортная для ребёнка образовательная среда.

Важнейшими образовательными ориентирами являются:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагоги:

- проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создаются условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решить их, вырабатывают общие правила, учат проявлять уважение друг к другу;
- обсуждают с детьми важные жизненные вопросы, стимулируют проявление позиции ребенка;
- обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждают, как это влияет на их поведение;
- обсуждают с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнать новое.

Организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы – развитие способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами).

Все ситуации повседневной жизни, в которой оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и в о время

режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

### **Обеспечение эмоционального благополучия ребенка**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. Педагоги создают атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагоги:

- общаются с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивают детей, показывают, что понимают их чувства, помогают делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогают детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создают ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т.д.) могут выразить свое отношение к лично-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивают в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побывать в одиночестве или небольшой группе детей.

### **Формирование доброжелательных, внимательных отношений**

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагоги:

- устанавливают понятные для детей правила взаимодействия;
- создают ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживания инициативы у детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций)

### **Развитие самостоятельности**

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

Педагогами создаются условия в которых дети получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети чувствуют, что их попытки пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течении дня, будут поддержаны взрослым. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация строится с учетом детских



интересов. Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни дошкольников событий.

Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответственность) формируется именно в дошкольном возрасте, разумеется, если взрослые создают для этого условия.

Для формирования детской самостоятельности педагог выстраивает образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
- быть автономным в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагоги создают ситуации, в которых дошкольники учатся:

при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками; совершать выбор и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);

планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде; оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

### **Создание условий для развития свободной игровой деятельности**

Игра – одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте – со стороны смыслов и норм, учась понимать правила и творчески преобразовывать их. Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны взрослого. При этом роль педагога в игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Педагог может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности педагоги:

- создают в течение дня условия для свободной игры детей;
  - определяют игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
  - наблюдают за играющими детьми и понимают, какие именно события дня отражаются в игре;
  - отличают детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководят игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагают новые идеи или способы реализации детских идей).

-Педагоги знают детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимают их значимость.

-Воспитатели должны устанавливать взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

#### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

-ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

-обучать детей правилам безопасности;

-создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

-использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### **3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ Жирновского д/с «Росинка» соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям. Развивающая предметно-пространственная среда *обеспечивает реализацию ООП.*

Рациональная предметно-развивающая среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, творчества, развития речи. Все предметы, применяемые в педагогическом процессе, выполняют двойную функцию: объекты разнообразной двигательной деятельности детей и средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль предметно-пространственной среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-развивающей среды в физкультурном зале для детей с ТНР необходимо руководствоваться их возрастными и психологическими особенностями. Следует помнить, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, недостаточным развитием ручной и общей моторики. Поэтому пространственная организация среды должна одновременно обеспечивать безопасность и стимулировать двигательную

активность. Обстановка физкультурного зала должна уравнивать эмоциональный фон каждого ребёнка, способствовать его эмоциональному благополучию.

### **Материально-техническое обеспечение Рабочей программы:**

| Пространство      | Оборудование   |
|-------------------|--|
| Физкультурный зал | <p>Стационарное оборудование: стеллаж для хранения спортивного инвентаря, гимнастические лестницы и скамейки.</p> <p>Переносное оборудование: скамейки, маты, канаты, коврики, дуги, кегли, мячи резиновые, фитнес-мячи, флажки, мячи большие и маленькие, палки гимнастические, скакалки, клюшки, обручи, дуга для подлезания, мешочки с песком, корзины, автопарк из 8 элементов, набор знаков дорожного движения в чемодане. Нестандартное спортивное оборудование: дорожка здоровья, гири, мешочки с песком, подушечки и др.</p> |

### **3.5. Планирование образовательной деятельности**

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам МБДОУ Жирновского д/с «Росинка» пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой адаптированной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ДОУ.

Планирование деятельности инструктора по физкультуре опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и должно быть направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды. Планирование деятельности ДОУ направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы Организации.

Планирование непосредственной образовательной деятельности в ДОУ предусматривает наличие учебного плана.

Объем учебной нагрузки в течение недели соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях «Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.

Для детей старшего возраста длительность непрерывной образовательной деятельности не превышает 25 минут.

**Расписание непрерывное непосредственной образовательной деятельности в разновозрастной группе компенсирующей направленности для детей с ТНР образовательная область «Физическое развитие».**

| <b>Образовательная область</b> | <b>Приоритетный вид детской деятельности</b> | <b>Количество</b>      |
|--------------------------------|--|------------------------|
| Физическое развитие            | Двигательная                                 | 3 (1 занятие на улице) |

| <b>День недели</b> | <b>Непосредственно образовательная деятельность (НОД)</b> |
|--------------------|---|
| Понедельник        |   |
| Вторник            | 1. Физическая культура (зал). 11.00-11.25                 |
| Среда              | 1. Физическая культура (улица). 10.20 -10.45.             |
| Четверг            |   |
| Пятница            | 1. Физическая культура (зал). 10.20 – 10.45               |

**План оздоровления детей разновозрастной группы компенсирующей направленности для детей с ТНР (4 -7 лет).**

| <b>Содержание</b>   | <b>Периодичность выполнения</b> | <b>Ответственные</b>                     | <b>Время</b>   |
|---|---------------------------------|--|----------------|
| <b>Оптимизация режима</b>   |                                 |  |                |
| Организация жизни детей в адаптивный период после отпуска родителей, перенесенной болезни. Создание комфортного режима. | ежедневно                       | Воспитатели, педагог-психолог, медсестра | В течение года |
| <b>Охрана психического здоровья</b>   |                                 |  |                |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры-забавы.  | Ежедневно несколько раз в день. | Воспитатели                              | В течение года |
| <b>Профилактика заболеваемости</b>  |                                 |  |                |

|   |  |                                    |                               |
|---|--|------------------------------------|-------------------------------|
| Дыхательная гимнастика в игровой форме  | 3 раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке, послесна. | Воспитатели                        | Ноябрь – декабрь, март-апрель |
| Профилактика гриппа - вакцинация (с согласия родителей)                             | Однократно в осенний период.                                     | Медсестра                          | Сентябрь-октябрь              |
| <b>Оздоровление фитонцидами</b>   |  |                                    |                               |
| Чесочно-луковые закуски   | Перед прогулкой, перед обедом                                    | Медсестра                          | Ноябрь – декабрь              |
| Ароматизация помещений, «чесночные бусы».   | В течение дня ежедневно  | Помощник воспитателя, воспитатели  | Октябрь-ноябрь                |
| Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха. |  | Воспитатели                        | Май-август                    |
| <b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>                              |  |                                    |                               |
| Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года).                     | Ежедневно  | Воспитатели                        | В течение года                |
| Прогулки на воздухе.  | Ежедневно  | Воспитатели                        | В течение года                |
| Хожение босиком по траве.   | Ежедневно  | Воспитатели                        | Июль – август                 |
| Хожение босиком по «дорожке здоровья»   | Ежедневно после дневного сна.                                    | Воспитатели                        | В течение года                |
| Обширное умывание   | Ежедневно после дневного сна                                     | Воспитатели                        | В течение года                |
| Контрастное обливание ног   | После сна  | Воспитатели, помощники воспитателя | Июнь - август                 |

### **Организация двигательной активности для детей 4-6 лет**

| <b>Основные формы и методы</b>  | <b>Периодичность и особенности организации детей</b>                                      |
|---|---|
| Занятие по физической культуре  | 3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз – на улице)<br><b>25 минут</b> |
| Игровая утренняя гимнастика   | Ежедневно с подгруппой или группой (в теплое время года – на улице)<br><b>10-12 минут</b> |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке                            | Ежедневно с подгруппой детей<br><b>12-15 минут</b>  |
| Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений | Ежедневно с группой детей<br><b>10-12 минут</b>   |

|   |  |
|---|--|
| Комплекс общеразвивающих упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций | 1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности)<br><b>не более 10 минут</b> |
| Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей  | 2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности)<br><b>5 минут</b>          |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей   | Ежедневно в разные отрезки режима дня  |

### Организация двигательной активности для детей 6-7 лет

| Основные формы и методы  | Периодичность и особенности организации детей  |
|--|--|
| Занятие по физической культуре.  | 3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице)<br><b>25 минут</b>  |
| Игровая утренняя гимнастика.   | Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года - на улице)<br><b>10-15 минут</b>  |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  | Ежедневно с подгруппой или группой детей<br><b>12-15 минут</b>   |
| Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений.   | Ежедневно с группой детей<br><b>12-15 минут</b>  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций. | 1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности)<br><b>не более 10 минут</b> |
| Дифференцированные игры и упражнения для детей с разным уровнем двигательной активности.   | 2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности)<br><b>5-7 минут</b>        |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей.   | Ежедневно в разные отрезки режима дня.   |

### 3.6 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

| <b>Наименование методической литературы</b>   | <b>Автор</b>                                     | <b>Издательство</b>   |
|---|--|---|
| Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»                                      | Вераксы Н.Е.<br>Комарова Т.С.<br>Васильевой М.А. | Мозаика-Синтез<br>Москва, 2021                                |
| Подвижные дидактические игры на прогулке.   | Нищева Н.В                                       | «Издательство<br>«Детство -<br>Пресс»2014                     |
| Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет | Кириллова Ю.А.                                   | «Издательство<br>«Детство -<br>Пресс»Санкт-<br>Петербург,2013 |
| Оздоровительная гимнастика.<br>Комплексы упражнений.  | Пензулаева Л.И.                                  | Мозаика-Синтез<br>Москва, 2016                                |
| Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве.   | Ефименко Н.Н.                                    | Дрофа<br>Москва,2014  |