

**Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней образовательной школы городского округа Отрадный Самарской области Детский сад №10
446300 г. Отрадный Самарской области ул. Отрадная 16 – А, тел: 8(84661) 203-23**

Принято:
на педагогическом совете
СП ГБОУ СОШ №6 г.о. Отрадный
Детский сад №10
Протокол № ___ от « _ » _____ 2024г



Утверждаю
Руководитель СП ГБОУ СОШ № 6
г.о. Отрадный Детский сад №10
Г. А. Харитончик
_____ 2024г

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
коррекционно-развивающей работы
в группе комбинированной направленности для детей с задержкой психического
развития**

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 6 городского округа Отрадный Самарской области Детский сад № 10

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Период реализации:

С 01.09.2024 по 30.05.2025

Инструктор по физической культуре:

Гутникова Л.В.

Отрадный 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

1.1.1.Нормативно – правовая база

1.1.2.Цель и задачи программы

1.1.3.Принципы и подходы к формированию программы

1.2. Характеристика и возрастные особенности детей

1.3.Планируемые результаты освоения программы

1.4.Целевые ориентиры

1.5.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

2.Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности в области физическое развитие

2.2.Структура физкультурных занятий

2.3.Интеграция образовательной области «Физическое развитие»

2.4.Формы, способы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.5.Модель двигательной активности детей

2.6.Взаимодействие с участниками образовательного процесса

2.7.Социальное партнерство с родителями

3.Организационный раздел

3.1.Особенности организации коррекционно- развивающей работы

3.2.Организация развивающей предметно - пространственной среды физкультурного зала

3.3.Материально - техническое и методическое оснащение

Приложение

Приложение 1. Перспективно-тематический план физкультурно-оздоровительных мероприятий

Приложение 2. Перспективный план работы с родителями

Приложение 3. Перспективный план работы с педагогами

Приложение 4. Календарно - тематическое планирование

1.Целевойраздел

1.1.Пояснительнаязаписка

Данная рабочая программа для детей с задержкой психического развития дошкольной образовательной организации структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №6 детского сада №10 г.о. Отрядный обеспечивает разностороннее развитие детей с ЗПР в возрасте 5-6 лет с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Адаптированная основная общеобразовательная программа дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации учебно-воспитательного процесса.

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образовательного учреждения и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в группе старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития.

Для составления рабочей программы использовались специальные программы:

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2011 г
- Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной, С-Пб., 2014
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина,М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
- «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1.1.1. Нормативно - правовая база

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155

Санитарно-эпидемиологического требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача от 15.05.2013 №26.

Приказа Минобрнауки и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Конвенцией ООН о правах ребенка, на основании Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.,

Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 г.,

Устава ГБОУ СОШ №6

АООП ГБОУ СОШ №6

ООП ГБОУ СОШ №6

1.1.2. Цели и задачи программы

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

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные и коррекционные задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Коррекционные задачи для детей с ЗПР:

- Развитие слухового и зрительного внимания
- Развитие гибкости, силы

- Формирования правильной осанки
- Развитие координации движений
- Развитие мелкой моторики рук

1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

В процессе работы по профилактике и коррекции физического развития детей с ЗПР необходимо руководствоваться наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), еще и специальными принципами, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной

активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников.

1.2. Характеристика и возрастные особенности детей.

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

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

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

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

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

У детей с ЗПР наряду с основными речевыми трудностями отмечается крайне низкий уровень коммуникативных умений и навыков. Общение детей с ЗПР друг с другом отличается целым рядом особенностей от общения их нормально развивающихся сверстников. Большинство детей предпочитает играть в одиночку, игра носит эпизодический характер. Дети не умеют ориентироваться в ситуации общения, часто выражают негативизм по отношению к партнерам по игре. Весьма редко наблюдаются случаи личностных контактов детей с ЗПР друг с другом. Задержка появления речевого общения, бедный словарный запас и другие нарушения отражаются на формировании самосознания и самооценки ребенка. У детей с ЗПР отмечаются такие психологические особенности как замкнутость, робость, нерешительность, порождают такие специфические черты общего и речевого поведения как ограниченная контактность, замедленная включаемость в ситуацию общения, неумение поддерживать беседу, вслушиваться в звучащую речь.

При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др. Для всех детей с ЗПР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой,

логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития. Важнейший принцип организации занятий физической культуры дошкольников с ЗПР заключается в: реализации у детей потребности двигательной активности и учете индивидуальности каждого ребенка, а также характера отклонения в развитии и обеспечении физического и психологического благополучия.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку.

1.4. Целевые результаты освоения программы (планируемые результаты).

В качестве целевых ориентиров физического развития во ФГОС ДО представлены: «Самостоятельность, целенаправленность и саморегуляция собственных действий» как интегративные личностные качества, раскрывающие возможность ребенка без участия взрослого выбирать вид деятельности, способы взаимодействия с другими людьми, определять цели физкультурно-оздоровительной деятельности и выбирать способы ее осуществления в соответствии с заранее определяемым результатом, способы регуляции своего поведения в соответствии с нормами физической культуры и культуры здоровья. В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представляют собой характеристики возможных достижений воспитанников к концу возрастного периода с 5 до 6 лет.

Физическое развитие: проходит по гимнастической скамейке; ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками; обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание, перелезание и пр.); обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, движение по сенсорным дорожкам и коврикам, реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выполняет по образцу взрослого простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя); стремится принимать активное участие в подвижных играх; использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с помощью взрослого; с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

1.5.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

При реализации адаптированной основной образовательной Программы для детей с ЗПР в рамках педагогической диагностики проводится оценка индивидуального развития детей. Цель оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста с ЗПР связана с оценкой эффективности педагогических действий, лежащих в основе их дальнейшего планирования. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

-индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построении его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития),
определение зоны ближайшего развития ребенка;

- осуществление индивидуального подхода к содержанию и темпам развития каждого ребенка;
- оценивание достижений ребенка не с точки зрения положительного, а максимально возможного эффекта развития;
- обнаружение и фиксирование не только ожидаемых, прогнозируемых результатов, но и неожиданных, случайных, отрицательных, чтобы можно было видеть реальные процессы во всей их полноте.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – журналы наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Форма проведения диагностики и мониторинга преимущественно представляют собой изучение медицинской и биографической документации (сбор и анализ анамнестических данных), наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности, беседа с родителями и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Диагностические исследования проводятся 2 раза в год (1-15 сентября, 15-30 мая). Результаты диагностики и мониторинга заносятся в индивидуальные карты развития, мониторинговые таблицы. Журнал наблюдения заполняется специалистами, двумя педагогами, работающими в группе с использованием данных (по соответствующим параметрам) медицинских работников.

Образовательные области «Физическое развитие» - заполняются инструктором по физической культуре. Такая организация диагностики и мониторинга позволяют проследить динамику развития ребенка на протяжении двух лет и составить перспективные индивидуальные планы работы с каждым ребенком, а также провести корректировку этих планов по мере необходимости. Диагностику и мониторинг освоения программы осуществляется совместно с учителем-логопедом, воспитателями, музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию, педагогом-психологом (каждый педагог проводит их в рамках своей компетенции).

2.Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по модулю «Физическое развитие» с описанием вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

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

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика

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

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

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

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.

Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей дошкольного возраста модуля образовательной деятельности «Физическое развитие»

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьеформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none">• Ритмопластика• Динамические паузы• Подвижные и спортивные игры• Релаксация• Различные виды гимнастик	<ul style="list-style-type: none">• Физкультурные занятия• Проблемно-игровые занятия• Коммуникативные игры• Самомассаж• Биологическая обратная связь (БОС)	<ul style="list-style-type: none">• Технологии музыкального воздействия• Сказкотерапия• Цветотерапия• Психогимнастика• Логоритмика

Задачи:

1. Побуждение в детях желание заботится о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.

2. Формирование установки на использование здорового питания.
3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Средства и методы здоровьесформирования:

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе;
- игры, направленные на здоровьесформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья;
- мероприятия по формированию здорового образа жизни;
- коррекционная работа по медицинским показателям;
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьесформирующую деятельность.

2.1.2. Структура физкультурных занятий

Основной формой обучения являются занятия (индивидуальные, подгрупповые). Занятия проводятся в определенной системе в соответствии с разделами данной программы. Содержание педагогической работы с детьми с ЗПР определяется целями и задачами коррекционно– развивающего воздействия, которое организуется в три этапа, соответствующих периодизации дошкольного возраста. Характер такого взаимодействия обусловлен содержанием работы, методами, приемами и применяемыми видами деятельности. Особенности коррекционно – развивающей работы с детьми с ЗПР состоит в необходимости индивидуального и дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания знаний и умений, наглядности, возврата к уже изученному материалу, развития самостоятельности и активности детей.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и

укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре - 30 мин. Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.1.3. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как:

- социально-коммуникативное развитие,
- познавательное развитие,
- речевое развитие,
- художественно-эстетическое развитие,
- физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие:

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

Познавательное развитие:

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

Речевое развитие

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

Художественно-эстетическое развитие:

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

2.2.Формы,способы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Учебный план дошкольного учреждения в соответствии с ФГОС ДО предусматривает реализацию содержания АОП:

- в непосредственно образовательной деятельности (далее – НОД) осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и психическом развитии детей;
- в совместной образовательной деятельности детей и взрослых (педагогов, родителей) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом или психическом развитии детей ;
- в самостоятельной деятельности детей (далее – СД), в основном в форме свободной детской игры и двигательной деятельности, разнообразной деятельности в центрах детской активности, но так же самообслуживания, в различных режимных моментах (далее – СДРМ).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в		

	режимны х моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, -интегрированные: - на улице, - построенные на танцевальном материале. - контрольно-проверочные <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, -игровая, -полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкульт минутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивн</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

	<p>ые праздники и развлечен ия. Гимнастик а после дневного сна: - оздоровит ельная, - коррекцио нная, -полоса препятств ий. Упражнен ия: - корректиру ющие - классичес кие, - коррекцио нные.</p>		
--	---	--	--

2.3. Модель организации непосредственно организованной образовательной деятельности с детьми.

Распределение непосредственно образовательной деятельности основано на принципах:

- соблюдение права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации и вариативности, которое обеспечивает использование в педагогическом процессе модульный подход;

- соотношение между инвариантной (не более 60% от общего времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования) и вариативной (не более 40 % от общего нормативного времени, отводимого на основании основной общеобразовательной программы дошкольного образования) частями 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.

Длительность непрерывной образовательной деятельности для детей 6-го года жизни составляет - не более 30 минут. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

2.4. Модель двигательной активности детей.

№ п/п	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность (мин.)
1	Утренняя гимнастика	8.00-8.30	6-8мин
2	Организованная образовательная деятельность (физическая культура)	3 раза в неделю	20мин
3	Двигательная разминка	По мере необходимости	3-5
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Время прогулок	Не менее 2,5ч.
5	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности с использованием пособий физкультурного уголка	Ежедневно	Продолжительность зависит от индивидуальных возможностей ребенка
6	Активный отдых (спортивные праздники и досуги)	Один раз в месяц	30мин.
7	Индивидуальная работа по развитию основных движений	По мере необходимости	10-20

2.6. Взаимодействие с участниками 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, психолога, 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.

Логоритмика, динамические игры, упражнения, пальчиковая гимнастика служат для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития подражательности и творческих способностей. Они выдерживаются в рамках изучаемой лексической темы и могут быть использованы воспитателями в качестве физкультминуток в организованной образовательной деятельности, подвижных игр на прогулке или в свободное время во второй половине дня. 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 занятия по тем разделам программы, при усвоении которых эти дети испытывают наибольшие затруднения. В системе дошкольного воспитания особое значение уделяется организации взаимодействия в работе инструктора по физической культуре и музыкального руководителя. Мы, работая в тесном контакте друг с другом, стремимся к тому, чтобы иметь единый подход к воспитанию и развитию ребенка и единый стиль работы в целом. Для обеспечения единства в работе педагогов реализуем основные задачи, которые включили в себя:

1. Совместно изучается содержание программы и составляется перспективный план работы по организации развлечений и досугов.
2. Совместно готовятся и проводятся праздники, развлечения, тематические занятия - чтобы все возможности детей были раскрыты, реализованы, над их подготовкой должен работать и инструктор по физической культуре, и музыкальный руководитель.
3. Совершенствовать двигательные умения.

4. Обогащать музыкальными впечатлениями воспитанников.
5. Пробудить творчество и доставить радость.

2.7. Социальное партнерство с родителями

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей уделяется большое внимание, так как личность ребенка формируется прежде всего в семье и семейных отношениях. В группах компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития 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.

Инструктор по ФК тесно сотрудничает с семьями воспитанников:

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях, открытых занятиях и мастер-классах;

- групповое и индивидуальное консультирование, обучение приемам закрепления правильного выполнения упражнений дома;

- обеспечение родителей необходимым методическим материалом, совместное проведение с родителями индивидуальных занятий, привлечение к участию в реализации проектов, демонстрация презентаций;

- участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, изготовление пособий, распространение буклетов и памяток с полезной информацией и консультациями и т.д.

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации коррекционно-развивающей работы.

Коррекционная работа в образовательном процессе протекает в ходе непосредственной образовательной деятельности, которую осуществляют все педагоги, работающие с группой воспитанников. Они проводят:

- Индивидуальные и групповые игровые коррекционно-развивающие занятия;
- Комплексные коррекционно-развивающие занятия с включением детей в разные виды деятельности и с участием разных специалистов;
- Комплексные занятия с участием детей и их родителей;
- Индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с использованием игр с водой и песком, театрализованной игры, музыки и движения
- Индивидуальные и групповые свободные игры и занятия с детьми основанные на конструктивной, изобразительной, музыкальной, трудовой и др. деятельности детей.

Вся деятельность планируется в системе и находит отражение в следующих документах:

- перспективный комплексно-тематический план коррекционно-образовательной деятельности учителя-логопеда и воспитателей с группой воспитанников,
- план коррекционно-образовательной деятельности учителя-логопеда с подгруппами,
- план индивидуальной коррекционно-образовательной деятельности учителя-логопеда с каждым воспитанником группы,
- план коррекционно-образовательной деятельности воспитателей с подгруппами,
- план работы по взаимодействию с семьями.

Таблица №1

Физкультурно-оздоровительная и коррекционная работа по физической культуре с детьми.

Разделы физкультурно-коррекционных занятий	Двигательная игротерапия (игры и упражнения)
1. Развитие мелкой моторики	Пальчиковые игры, О.Р.У. с предметами и без предметов
2. Развитие общей моторики	Игры с имитационным подражанием ходьбы животных, самомассаж, физкультминутки, упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, Упражнения с речитативами, стихами
3. Развитие двигательной активности	Подвижные игры, ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики, упражнения на

	коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, игры и упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, игры элементами спорта
4. Развитие координационных способностей	Логоритмика, игры на ориентировку упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, игры на развитие равновесия.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы	Психогимнастика, этюды, игры на сплочение в группе, совместные упражнения в парах, игры с элементами пантомимы.

Каждый из этих разделов включает игры и многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

Одни и те же игры и упражнения могут использоваться на занятиях физического воспитания и лечебной физической культуры, в группе.

3.2. Организация развивающей предметно - пространственной среды.

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка. Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для физического развития детей, укрепления здоровья и профилактики и коррекции недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями, атрибутами для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм. В спортивном зале имеется: мягкие модули, массажные и гимнастические мячи, дорожки для коррегирующей гимнастики, ортопедическая дорожка, гимнастическая стенка – деревянная; горка пластмассовая; доска ребристая; скамейки гимнастические; две стойки для подлезания, шнур, гимнастический мат; мячи резиновые – диаметр 20-25 см, диаметр – 10-12 см; мячи 70 надувные; мячи набивные (вес 800-1000г); обручи – диаметр 55-60 см (круглые); палки гимнастические – длина 75-80 см; шнур – длина 10м, скакалки короткие,

флажки разноцветные, мешочки с песком для метания (вес 150-200 г); для упражнений в равновесии (вес 400г); баскетбольные мячи и щиты для забрасывания в кольцо; кегли; ленты для О.Р.У., гантели – 30 шт. – вес 300 г; мягкие игрушки для игр; доски - ширина 10-15 см для упражнений в равновесии и др., магнитофон.

Развивающая предметно-пространственная среда *обеспечивает реализацию адаптированной образовательной программы*. При проектировании развивающей предметно-пространственной среды учитываются особенности образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников Организации, участников сетевого взаимодействия и пр.).

3.3. Материально - техническое и методическое оснащение.

При реализации Программы, ДОО обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

— осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

— организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

— использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

— обновлять содержание адаптированной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

— обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

— эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования. При создании материально-технических условий для детей с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности их физического и психофизиологического развития.

Программно-методическое обеспечение

- Н.Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А. Васильева Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», М., 2011г.;
- О.А. Новиковская «Логоритмика» Санкт-Петербург, КОРОНА принт 2005;
- Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет» Издательство «Учитель» Волгоград, 2012г.;
- Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Издательство «Скрипторий», 2004;
- В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» Линка-пресс Москва, 2000;
- Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет» Издательство «Учитель» Волгоград, 2012;
- Т.А.Тарасова, Л.С. Власова «Я и мое здоровье» Школьная Пресса, Москва, 2008;
- Н.И. Соловьева, И.А. Чаленко «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры» Москва «Школьная пресса», 2007;
- Л.И.Пензулаева «Физические занятия в детском саду» Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2015г.;

- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ», танцевально-игровая гимнастика для детей; учебно-методическое пособие для педагогов ДОУ; СПб: «Детство-пресс», 2003г.
- Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания» Москва Издательский дом «Воспитание дошкольника» 2005;
- М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду» Издательство Мозаика-Синтез Москва 2000.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) Издательство Мозаика-Синтез Москва 2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2016
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Сборник подвижных игр / Э.Я. Степаненкова.
- Здоровьесберегающие технологии М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», М., 2004г.;
- Е.Ю. Аронова, К.А. Хашабова «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома» Москва, «Школьная пресса», 2007г.;
- Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет» Издательство «Учитель» Волгоград, 2012г.;
- Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет» Издательство «Учитель» Волгоград, 2012;

Приложение №1

Перспективно - тематический план физкультурно-оздоровительных мероприятий

месяц	Тема	Форма организации	Содержание (цель/ идея)
Сентябрь	«Если с другом вышел в путь»	Физкультурное развлечение	Цель: Доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в спортивных играх, эстафетах, повышать двигательную активность; развивать пространственную ориентацию; воспитывать соревновательный дух дошкольников, взаимопомощь.
Октябрь	«Прогулка в осенний лес».	Физкультурный досуг	Цель: Создать у детей радостное настроение; вызвать эмоциональную отзывчивость, способствовать развитию интереса к окружающему миру,

			формировать представления о правильном поведении в природе.
Ноябрь	«Праздник картошки»	День здоровья	Цель:Создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка, предоставить каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.развивает творчество, инициативу, а также красоту, грациозность и выразительность движений.
Декабрь	«Здравствуй, Зимушка-зима!»	Физкультурное развлечение	Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений,. способствовать формированию положительных эмоций. Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, активизировать двигательную активность, развивать ловкость, силу, внимание. Продолжать учить радоваться победам и успехам, дать детям раскрыть свои спортивные способности.
Январь	«Путешествие в Спортландию»	Зимний праздник	Цель: Создать бодрое, радостное настроение. Стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставить каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.
Февраль	«Наша армия сильна!»	Музыкально-спортивное развлечение совместно родителями	Цель: Создать радостное, бодрое настроение. Привлечь пап к участию в играх с детьми, воспитывать у детей желание в достижениеицели, желание побеждать. Воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, учить радоваться их победам и успехам, дать детям раскрыть свои спортивные способности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, способствовать формированию положительных эмоций, поощрять участие родителей и детей в совместных играх и физических упражнениях.

Март	«При солнышке тепло, при матери – добро»	Физкультурное развлечение с родителями	Цель: Привлечь к участию в празднике родителей. Доставить детям удовольствие от совместной с родителями деятельности. Совершенствовать и закреплять ранее усвоенные движения в проведении народных игр и упражнениях. Развивать умение анализировать и адекватно оценивать свои движения и движения сверстников, использовать по назначению народный костюм и специальную игровую атрибутику.
Апрель	В день здоровья «Космодром здоровья».	Физкультурный досуг	Цель: Создать условия для оздоровления организма в целом и поддержание эмоционально положительного состояния психики ребенка. Закреплять знания детей о космосе; формировать умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях; воспитывать в детях любознательность, смелость, сноровку, выносливость. Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Формировать умение ориентироваться в пространстве
Май	«Мы живем в России!»	Физкультурное развлечение	Цель: Доставить детям радость. Формировать основы гражданственности и патриотизма через ознакомление с культурой народов, проживающих на территории России.

Приложение №2

Примерный перспективный план работы с родителями

МЕСЯЦ	ТЕМА	ФОРМА РАБОТЫ
Сентябрь	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» «Форма для занятий физкультурой»	Групповое родительское собрание Индивидуальная беседа
Октябрь	«Спорт в вашей семье»	Анкетирование
Ноябрь	«Физкультурный уголок дома. Каким он должен быть?»	Информация для папки-передвижки в родительский уголок

Декабрь	«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»	Мастер-класс
Январь	«Профилактика плоскостопия»	Рекомендации в родительский уголок
Февраль	«А ну-ка, папы!»	Совместный праздник с родителями, посвященный Дню Защитника Отечества
Март	«Мамы разные нужны, а спортивные-важны!»	Музыкально – спортивный праздник с родителями к Дню 8 Марта
Апрель	«Особенности развития детей с задержкой психического развития»	Групповое родительское собрание с приглашением педагога- психолога
Май	«Развиваем мелкую моторику у детей»	Папка-передвижка. Подборка игровых упражнений с массажным мячом.

Перспективный план работы с педагогами

МЕСЯЦ	ТЕМА	ФОРМА РАБОТЫ
Сентябрь	1. «Одежда и обувь на занятиях по физической культуре». 2. «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей».	Групповая консультация
Октябрь	1. Анализ состояния двигательной сферы детей по итогам тестирования. 2. Оздоровительные мероприятия после дневного сна.	Выступление на педчасе. Индивидуальная консультация
Ноябрь	1. «Методика проведения подвижных игр на прогулке»	Групповая консультация
Декабрь	1. «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в режимных моментах двигательной активности воспитанников». 2. Использование нетрадиционного оборудования в работе воспитателя, для предупреждения плоскостопия.	Выступление на педсовете. Презентация
Январь	«Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физического и психического здоровья воспитанников».	Семинар-практикум
Февраль	Разработка сценария спортивного праздника к 23 февраля.	Разучивание стихов и песен, изготовление подарков для пап.
Март	«Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя в процессе физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ».	Рекомендации в информационный уголок
Апрель	«Развитие мелкой моторики у детей на физкультурных занятиях».	Групповая консультация
Май	Отчет о проделанной работе.	Выступление на итоговом педсовете.

Перспективно- тематическое планирование

неделя	Месяц	Лексическая тема
	Сентябрь	
1-я	Диагностика	
2-я		
3-я		«Детский сад»
4-я		«Игрушки»
	Октябрь	
1-я		«Осень»
2-я		«Овощи»
3-я		«Фрукты»
4-я		«Сад-огород»
	Ноябрь	
1-я		«Лес, грибы,ягоды, деревья
2-я		«Перелетныептицы»
3-я		«Одежда»
4-я		«Обувь, одежда, головныеуборы»
	Декабрь	
1-я		«Ателье»
2-я		«Зима. Зимниезабавы»
3-я		«Мебель»
4-я		«Новогоднийпраздник»
	Январь	
1-я	каникулы	
2-я	каникулы	
3-я		«Зимующиептицы»
4-я		«Дикиеживотныезимой»
	Февраль	
1-я		«Почта»
2-я		«Транспорт»
3-я		«Комнатныерастения»

4-я		«Нашаармия»
	Март	
1-я		«Весна. Деньрождениявесны»
2-я		Праздник 8 Марта
3-я		«Профессии»
4-я		«Наша пища»
	Апрель	
1-я		«Откудахлебпришел»
2-я		«Посуда»
3-я		«Мойдом»
4-я		«Домашние животные и их детеныши»
	Май	
1-я		«Насекомые»
2-я		«Наша страна»
3-я		«Человек»
4-я		Диагностика