

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит задачам образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и ориентирована на использование программы в группах с задержкой психического развития, тяжелыми нарушениями речи, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основу рабочей программы составляет подбор материалов для развернутого перспективного планирования по образовательной области: «Физическое развитие» (ФГОС ДО) и включает в себя разделы «Здоровье» и «Физическое развитие и физическое воспитание».

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Росток»

ПРИНЯТО:

Протокол педагогического совета
от 31.08.2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ Центр «Росток»

Приказ №118 -од от 31.08.2023 года



Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2023 - 2024 учебный год

Составлена: инструктором по физкультуре МБУ Центр «Росток»
Васильевой Анной Викторовной

Йошкар-Ола
2023

I. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Принципы Программы	3 - 7
1.3 Содержание психолого-педагогической работы	7 - 9
1.4 Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	9-11
1.5 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	13-19
1.6 Модель адаптивной физической культуры	19-23
1.7 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	23
1.8 Планируемые результаты освоения Программы	23-25
1.9 Система мониторинга	25
II. Содержательный раздел	
2.1 Общие сведения	26
2.2 Система физкультурно-оздоровительной работы МБУ Центра «Росток»	26-28
2.4 Перспективные планы работы	28-34
2.5 Игровой материал по лексическим темам	34-53
2.6 поэтапно-творческий план работы инструктора по физической культуре	53-63
2.7 Библиография	63-64

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Обоснование актуальности рабочей программы по разделу «Физическое развитие» с точки зрения современного развития дошкольного образования. На современном этапе развития общества происходит модернизация содержания дошкольного образования, основной задачей которой является повышение качества и доступности образования, поставленная правительством Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Модернизация системы дошкольного образования, как определено в концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации, является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы. Целостность педагогического процесса в ДОО обеспечивается реализацией основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольной организации, определяющей современное представление о развитии ребёнка, в том числе и физическом. Понимая значимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОО, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности физического развития дошкольников с ТНР (тяжёлыми нарушениями речи разработана) и ЗПР (задержка психического развития) разработана «Рабочая программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР и с ЗПР старшего и подготовительного дошкольного возраста. Содержание рабочей программы отражает реальные условия физкультурного зала, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными правилами и нормами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО). Рабочая программа спроектирована Ардашевой Еленой Сергеевной, инструктором по физической культуре, с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Рабочая Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты (целевые ориентиры), содержание и организацию педагогического процесса

физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) (5-7 лет); для детей с задержкой психического развития (ЗПР) (5-7 лет).

Разработка программы осуществлена в соответствии:

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной образовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития с учётом интеграции образовательных областей.

Содержание коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников 4-7 лет в данной программе полностью соответствует содержанию образовательной области «Физическое развитие»

«Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлым нарушением речи)» (авторы Л.Б.Баряева, Т.В.Волосовец, О.П.Гаврилушкина, Г.Г.Голубева и др.; Под ред. Проф. Л.В.Лопатиной), «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 3 до 7 лет» (автор Н.В.Нищева),

«Примерной программы физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» (автор Ю.А.Кириллова),

«Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» автор Петренкина Н.Л СПб.: Изд. «СОЮЗ», 2007.

Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»

Цель программы: позитивная социализация ребёнка, создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-7лет) с ТНР (ОНР), ЗПР; УО в дошкольной образовательной организации путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений. Главной задачей программы является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОО организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Одной из основных задач программы является создание условий для правильного физического развития ребёнка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному

формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом sensitивных для развития определённых двигательных умений периодов, в том числе развитию речи ребёнка, приобщение к здоровому образу жизни. Работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ТНР, ЗПР, УО предполагает решение как общеобразовательных, так и коррекционных – специальных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет своё внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создаётся основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребёнка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Общеобразовательные задачи.

Поскольку полноценное формирование личности ребёнка не может состояться без всестороннего развития, и так как подавляющее большинство детей с ТНР выпускаются из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического развития детей решаются следующие общеобразовательные задачи:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка.
2. Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
3. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
4. Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
5. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
6. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
7. Формирование широкого круга игровых действий.
8. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

9. Ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательных форм работы – таких, как игры-соревнования и эстафеты.

Специальные задачи (коррекционные)

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. Исходя из этого, в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

Развитие речевого дыхания.

Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»). Развитие речевого и фонематического слуха. Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». (Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

Развитие звукопроизношения.

При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

Развитие выразительных движений.

Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

Развитие общей и мелкой моторики.

Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой

гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала – нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

Развитие ориентировки в пространстве.

Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: в, на, около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

Развитие коммуникативных функций.

Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

Развитие музыкальных способностей.

Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры

1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

1. Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

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

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами.

Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

1.3 Содержание психолого-педагогической работы

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
 - Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
 - Формировать правильную осанку.
 - Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 - Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
 - Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
 - Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
 - Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
 - В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
 - Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
 - Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
 - Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 - Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
 - Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору
-
- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
 - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
 - Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
 - Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
 - Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

1.4 Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей

Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи

Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. С.С. Ляпидевский, В.П. Баранова (1969) на основе клинического обследования заикающихся подростков не обнаруживают в их физическом статусе каких-либо отклонений, но отмечают нарушения вегетативной нервной системы у большинства заикающихся (92,2%) по типу вегетодистонии. М.А. Фидирко (1989) считает, что заикание у детей не вызывает значительных отклонений в их физическом развитии. Значительное отставание заикающихся школьников от здоровых сверстников по показателям, характеризующим внешнее дыхание (ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, сила дыхательной мускулатуры), выявил Ю.А. Штана (1982). Низкие показатели амплитуды грудной клетки у заикающихся, по его мнению, свидетельствуют о слабости дыхательной мускулатуры. Автор отмечает, что с возрастом различия увеличиваются. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

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

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

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

При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме

специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способностей школьники, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам. Сравнительный анализ уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса у детей с ТНР показал, что у 20-28% мальчиков во всех возрастных периодах он соответствует средним значениям. У 50% девочек индивидуальные показатели соответствуют среднему уровню развития здоровых детей, в пубертатный период их количество снижается до 10%. В упражнениях скоростного характера до 35% детей с речевой патологией показывают результаты, соответствующие среднему уровню развития.

Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений.

Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спионек, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

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

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое. В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания Л.И. Переслени и другими исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное нарушение у большинства из них функции активного внимания. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий.

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

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

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ЗПР снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не

стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

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

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

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР

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

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 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; Сиротюк А.Л., 2001).

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

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

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложно координационных 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.

Характеристики, возрастные и индивидуальные особенности контингента детей с умственной отсталостью.

У детей с нарушением интеллекта особая форма психического недоразвития, возникающая вследствие различных причин: патологической наследственности, хромосомных aberrаций, при родовой патологии, органического поражения центральной нервной системы во внутриутробном периоде или на самых ранних этапах постнатального развития. Органическое поражение ЦНС носит не прогрессирующий характер. Дети способны к развитию, которое подчинено общим закономерностям формирования психики, но имеет свои особенности, обусловленные типом нарушений ЦНС и их отдаленными последствиями.

Возрастные психологические особенности дошкольников 5-6 лет с умственной отсталостью:

- детям присуще наглядно- действенное мышление,
- интеллектуальное развитие зависит от того, насколько богата окружающая среда, т. е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами.
- ребенок познает мир, непосредственно окружающий его в данный момент,
- речь находится в стадии формирования,

- обучение эффективно только на фоне психоэмоционально-комфортного состояния,
 - внимание, память, мышление остаются произвольными,
- Возрастные психологические особенности дошкольников с нарушением интеллекта*
- мышление носит наглядно-образный характер,
 - дети проявляют интерес к волшебным сказкам и легче воспринимают информацию, если она касается кого-то живого,
 - ребенок может произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания, эмоциональными реакциями,
 - в любом виде деятельности может выйти за пределы сиюминутной ситуации, осознать временную перспективу, удерживать в сознании одновременно цепочку взаимосвязанных событий,
 - ведущее значение приобретает развитие воображения.

Физическое развитие и двигательные способности детей с умственной отсталостью.

Физическое развитие детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта имеет ряд особенностей, которые связаны в первую очередь с тотальным недоразвитием коры головного мозга, а во-вторых, с нарушениями тонуса и регуляции в деятельности опорно-двигательной системы. У детей часто отмечаются общая моторная неловкость, нарушения осанки, зрительно-двигательной и зрительно-слухо-двигательной координации, сколиозы и плоскостопие. Этап физического развития детей в раннем возрасте характеризуется низким уровнем развития локомоторных навыков, незавершенностью периода ползания, задержкой становления навыков прямохождения. Все это оказывает негативное влияние на становление двигательных навыков в дошкольный период. В дошкольном возрасте детский организм развивается достаточно быстро, но развитие это происходит на фоне незавершенности формирования различных органов и систем. Поэтому занятия физической культурой должны содействовать своевременному развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы. Систематические занятия должны способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, увеличивая возможности ее приспособления к разным и быстро меняющимся физическим нагрузкам; укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание с движением, содействовать развитию нервной системы и органов чувств.

В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка на основе развития его практических двигательных навыков. Обучение движениям оказывает существенное влияние на его чувства, мысли, нравственные качества. В физическом воспитании обучение движениям осуществляется под непосредственным руководством взрослого и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением. При обучении взрослый передает ребенку социальный опыт целенаправленной деятельности, в содержание которой входит и опыт овладения движениями, содействующий их развитию и совершенствованию. Социальный опыт включает в себя следующие составные компоненты: восприятие и представление образов движения; знания, необходимые

для самостоятельной двигательной деятельности; способы деятельности; эмоционально-ценностное отношение людей к миру и друг к другу. В подавляющем большинстве случаев умственная отсталость является следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка – мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы: восприятие, мышление, деятельность, речь, поведение. Умственная отсталость является самой распространенной формой интеллектуального нарушения, но также имеются около 350 генетических синдромов, которые приводят к стойким и необратимым нарушениям познавательной деятельности. Разное сочетание психического недоразвития и дефицитности центральной нервной системы обуславливает замедление темпа усвоения социального и культурного опыта, в результате происходит темповая задержка, нивелирование индивидуальных различий, базирующихся на первичном (биологическом) нарушении, и усиления внимания к социальным факторам в развитии детей. Это требует создания специальных условий, поиска обходных путей, методов и приемов, которые, учитывая уровень актуального развития ребенка, тем не менее, будут ориентированы на зону его ближайшего развития.

Основной формой обучения детей движениям являются занятия, проводимые инструктором по физической культуре. В то же время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются как на занятиях учителя-дефектолога, так и на других занятиях (музыкальные, театрализованная деятельность), а также в ходе прогулок на свежем воздухе.

На занятиях по физическому воспитанию решаются как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Одной из важнейших образовательных потребностей у этих детей является формирование интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым, развитие коммуникативных умений (невербальных, вербальных средств общения), подражательных возможностей.

1.6 Модель адаптивной физической культуры.

Основными компонентами адаптивной физической культуры являются:

- адаптивное физическое воспитание - предназначено для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье), для совершенствования и развития физических, психических, эмоционально-волевых способностей;
- адаптивная двигательная рекреация – предназначена для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения.

Формой организации во всех компонентах адаптивной физической культуры является непосредственно образовательная деятельность, в структуру которой включены сочетание и чередование основных видов движений, коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, физических качеств с использованием специальных средств и методов адаптивной физической культуры: кинезиологических упражнений (с предметами и без предметов), мышечной и психической релаксации, пальчиковой, зрительной, дыхательной гимнастик, подвижных игр, интегрированной деятельности.

В целом, работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, в котором используются индивидуально-дифференцированный и системный подходы к применению специальных средств адаптивного физического воспитания, наглядный, наглядно-практические и словесные методы и приемы, разнообразные формы и способы дозирования физических нагрузок, имеющие единую целевую направленность на коррекцию и развитие психофизических качеств детей с ОВЗ.

Огромное внимание в непосредственно образовательной деятельности с детьми данной категории необходимо уделять многократному повторению игр и игровых упражнений, что оказывает оздоровительное и развивающее воздействие на весь организм ребенка и прежде всего, происходит:

- коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной);
- коррекция психических нарушений (внимание, память, мышление, эмоционально-волевая сфера, поведение, мотивация);
- коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие, дыхание...);
- коррекция координационных способностей (согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировка в пространстве, равновесие);
- коррекция основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).

Эффективность такого воздействия достигается с помощью подвижных игр. Подвижные игры рассматриваются как средство, метод и форма физического воспитания для обучения двигательным действиям и совершенствования освоенных основных движений. Занятия игрового характера проводятся с целью анализа результатов двигательной подготовки и являются контрольно-учетными. Используются игры, не требующие длительных объяснений, хорошо известные детям.

У детей данной категории проявляются трудности при выполнении упражнений по словесной инструкции. Исходя из этого, на начальных этапах проведения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на заключительном этапе - по словесной инструкции и повторению заданий непосредственно детьми. Возможно использование схем-моделей, замещающих инструкции (при переключении от одного вида ходьбы или бега к другому, принятии исходного положения и др.), что способствует развитию у дошкольников внимания, мышления, ориентировки в пространстве. Во время непосредственно образовательной деятельности по физической культуре дети должны не только слышать обращенную к ним речь, но и говорить сами, а также как можно больше двигаться. Развитие двигательных навыков происходит одновременно с развитием речи. В этой связи, на физкультурно-оздоровительных занятиях с детьми с ОВЗ применяются

элементы логоритмики и пальчиковая гимнастика. Работа по коррекции дефектов речи осуществляется в тесном контакте с логопедом, который рекомендует речевой материал на конкретные звуки.

Учитывая образовательные потребности детей с ОВЗ, на первое место мы ставим использование словесных, практических и наглядных методов, формирующих сенсомоторную основу представлений и понятий о двигательной активности. При коррекции психофизических качеств у дошкольников данной категории максимально используем различные анализаторы (слуховой, зрительный, рече-двигательный, кинестетический), учитываем особенности межанализаторных связей, свойственных этим детям, особенности их психомоторики. Использование кинезиологических тренировок приводит к положительным структурным изменениям в организме. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Применение кинезиологического комплекса позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость. Основную часть кинезиологического комплекса занимают упражнения для рук и ног, направленные на синхронизацию работы полушарий, путем выполнения движений противоположного направления.

Огромную роль в коррекционно-развивающем процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми дошкольного возраста отводится музыкальному сопровождению. С помощью данстерапии развивается осознание собственного тела, исследуются чувства, и приобретается групповой опыт. Детям с ОВЗ рекомендуется заниматься танцевально-двигательной терапией, так как в процессе таких занятий ребенок учится не только выражать свои чувства в движении, но и проговаривать свои ощущения вслух. Осуществление спонтанного танцевального действия способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей, при этом необходимо учитывать небольшой двигательный опыт у детей, поэтому сначала проводим предварительную подготовку, объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовать. Для развития у детей интереса и восприятия упражнений, как законченного «художественно-смыслового образа», танцевально-ритмические комплексы носят сюжетно-игровой характер: «На птичьем дворе», «Забавные лягушата», «Куклы», «Буги-вуги», «Чунга-чанга» и др. Все комплексы выполняются вместе с детьми, осуществляя четкий показ и контроль за качеством движений.

При коррекции двигательной сферы необходимо учитывать как развитие моторики, так и проявление в движениях эмоциональных состояний ребенка. Одним из средств оптимизации социально-перцептивной сферы ребенка является психогимнастика, которая предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики. Специфика проведения психогимнастики говорит о целесообразности использования ее элементов на физкультурных занятиях с детьми ОВЗ.

Одним из средств снятия психофизического напряжения является релаксация. Это обусловлено физиологическим влиянием релаксационных упражнений на организм. Упражнения и игровые задания на расслабление целесообразно проводить в заключительной части занятия, которые предполагают обучение детей следующим приемам: чувствовать разницу между напряжением и расслаблением;

напрягать и расслаблять отдельные группы мышц (ног, рук, пальцев рук); сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах ног, рук) и психической релаксации (я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе...).

Содержание непосредственно образовательной деятельности предполагает интеграцию с другими образовательными областями (здоровье, безопасность, познание, социализация, коммуникация, музыка). В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с двигательными упражнениями дети выполняют задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях по другим разделам образовательной программы. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию и развитию психофизических качеств детей. Применяемые физические нагрузки к детям направлены на укрепление основных физических систем организма (опорно-двигательной, нервной).

При организации активного отдыха, физкультурных досугов, которые рекомендуется проводить во взаимодействии с семьей, мы создаем условия для реализации природной двигательной активности детей, потребности в самоутверждении. Предоставляется уникальная возможность развития у ребенка коммуникативных навыков в совместной деятельности со взрослыми (родителями, педагогами) и сверстниками, обогащать двигательный опыт, формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни.

Содержание программы в полном объеме может быть реализовано в совместной деятельности педагогов и детей и организации самостоятельной деятельности детей.

Совместная деятельность взрослых и детей понимается деятельность двух или более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнерской позиции взрослого и партнерской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками.

Самостоятельная деятельность понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно – развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющему ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Формой образовательной деятельности и видов детской деятельности, ведущей является игра. В игре реализована большая часть содержания программы образовательных областей, «Физическая культура».

Показателями ООП являются:

- построение целостного педагогического процесса на основе интеграции образовательных областей;
- разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому.
- гибкое содержание и подбор педагогических технологий, ориентированных на личностное развитие ребенка, раскрытие творческих способностей детей, выявление одаренности;
- развитие различных видов деятельности с учетом возможностей, интересов и потребностей детей;

- организацию индивидуальных и коллективных видов деятельности, построенных на содержательном общении, диалоге;
- право выбора самим ребенком содержания, средств, форм самовыражения, партнеров по деятельности.

1.7 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

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

Социально-коммуникативное развитие

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

Познавательное развитие

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

Речевое развитие

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

Художественно-эстетическое развитие

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

1.8 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы к концу шестого года жизни (старшая группа)

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)

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

2. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

3. Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).

4. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

5. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».

6. Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол

7. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни

8. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.

9. Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.

10. Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.

11. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь

1.9 Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы

Система мониторинга - оценка уровня развития программы, достижения детьми планируемых результатов освоения Программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Реализуя методическое письмо Министерства образования РФ от 07.01.99 № 70/23 – 16 «О практике проведения диагностики развития ребенка в системе дошкольного воспитания», педагоги осуществляют только диагностику усвоения детьми ООП.

Периодичность диагностики по всем разделам ООП проводится два раза в год: в начале и конце учебного года (сентябрь, май). для того, чтобы не нарушать ход образовательного процесса и не приводить к утомляемости воспитанников. Диагностика организована в следующих формах:

- НОД по подгруппам;
- индивидуальная НОД;

Линии, способы и формы взаимодействия с семьей.

Формы взаимодействия:

- Спортивные праздники и развлечения совместно с родителями.
- Индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.
- Групповые занятия в клубе «Любава».

II Содержательный раздел

2.1 Общие сведения:

Адрес учреждения: 424008, Россия, Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, улица Воинов Интернационалистов, д.32А.

МБУ Центр «Росток» расположен в типовом двухэтажном здании, на участках имеются летние веранды, малые архитектурные и спортивные сооружения, есть физкультурная площадка, музыкально-физкультурный зал.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

В детском саду функционирует 5 возрастных групп, контингент воспитанников МБУ: 46 детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Подготовительная группа (6-7 лет) с УО (интеллектуальными нарушениями) «Малинка» - 7 детей;

Старшая группа (5-6 лет) «Земляничка» – 11 детей;

Подготовительная группа (6-7 лет) с ЗПР «Рябинка» – 9 детей;

Подготовительная группа (6-7 лет) «Брусничка» - 9 детей;

Подготовительная группа ЗПР «Вишенка» – 10 детей

2.2 Система физкультурно-оздоровительной работы МБУ Центра «Росток»

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в Центре «Росток» имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей. Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности Центра «Росток». Физкультурно-оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

Организация режима пребывания детей в Центре «Росток».

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей.

В связи природными и климатическими условиями изменяется режим дня в МБУ «Центр «Росток» два раза в год: теплый период и холодный период.

Режим организации жизнедеятельности определен:

- в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;
- на основе соблюдения баланса между разными видами активности;
- особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду;
- с учетом социального заказа родителей и нормативно – правовых требований к организации режима деятельности ДООУ.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса в МБУ строится в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, а также тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса.

Формы работы в Центре «Росток»

Формы образовательной деятельности в дошкольных группах (4 -7 лет)

- Образовательная деятельность в группах дошкольного возраста проходит через виды детской деятельности, приемлемые для детей 4-7 лет:
- Непосредственное групповое, подгрупповое, индивидуальное обучение воспитанников в совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей.
- Образовательная деятельность в режимные моменты.
- Самостоятельной игровой деятельности детей во взаимодействии с развивающей средой группы

Формы работы, соответствующие видам детской деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы
Двигательная	Подвижные игры. Игровые упражнения. Спортивные соревнования. Динамический час. Физкультурные праздники и досуги. Физкультминутки. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Интегрированные физкультурные занятия: с развитием речи, с познавательной деятельностью, с музыкой.
Игровая	Сюжетно – ролевые игры. Игры с правилами.

При планировании следует учитывать интеграцию образовательных областей, комплексно-тематическое планирование, учитывать задачи 10 образовательных областей, формы работы по 8 видам детской деятельности

Форма планирования воспитательно – образовательной работы в соответствии с ФГОС

Дата, день недели	Режимный момент. Образовательные задачи для образовательных областей	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей.			Самостоятельная деятельность детей (Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей, помещения группы, сада)	Взаимодействие с родителями, социальными партнерами (театр, муз.школа, спортивная школа, кружки и секции Дома культуры, бассейна, школы)
		Непосредственная образовательная деятельность, занимательное дело		Образовательная деятельность в режимные моменты		
		Групповая, подгрупповая	Индивидуальная			
	Здоровье Физическое развитие	Игровая деятельность , подвижные, игры с правилами, спортивные, самостоятельная игра. - Коммуникативная деятельность: общение в режимные моменты, в играх, обучающих играх, во время праздников, беседы, учебные речевые ситуации.	Индивидуальная работа с детьми по всем образовательным областям и видам детской деятельности.	- Утренняя гимнастика: научить детей различным умениям по физической культуре (построение, правильное дыхание, ритмичность выполнения	<u>Самостоятельная детская деятельность в помещении групповой комнаты:</u> - физкультурный уголок: обручи, кубы, флажки, мячи, гимнастические палки,	Совместные досуговые игры: игры-забавы и развлечения, спортивные мероприятия, праздник и развлечения. Семейные клубы и родительские встречи Спортивные

		<p>Двигательная деятельность детей:</p> <p>физкультурные занятия, подвижные игры, развитие основных движений, досуги, спортивные игры, соревнования, самостоятельная двигательная активность.</p>		<p>упражнений под музыку), дать утренний заряд бодрости организму на целый день.</p> <p>- Физкультурно – оздоровительная деятельность в течение дня, перед сном и после дневного сна: научить детей приемам оздоровления и укрепления организма, понимать важность сбережения своего здоровья.</p>	<p>маты, набивные мячи для метания в цель;, скакалки, массажные коврики.</p> <p>Физкультурный зал:</p> <p>Детское физкультурное оборудование и</p>	<p>досуги с выпускниками детского сада. Праздники, конкурсы. Связь с военными с. Московского. Совместные встречи, концерты, досуги, праздники (День защитников Отечества, день Победы). Педагогическое просвещение родителей. Конкурсы, смотры семейных стенгазет, родословных, представление семейных увлечений с участием детей .</p>
--	--	--	--	---	---	---

Режим двигательной активности детей Центра «Росток»

№	Виды двигательной активности в режиме:	Старшая	Подготовительные к школе группы
---	--	---------	---------------------------------

1	Прием детей. Утро. Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы: прыжки через скакалку, игры с обручем, метание в цель, ходьба и лазание по наклонной и ребристой доске, подлезания под дуги, игры с мячом и т.д. Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	Ежедневно 30 мин	Ежедневно 30 мин
2	Утренняя гимнастика	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10-12 мин
3	Организованные физкультурные упражнения для детей в процессе игровой деятельности в групповой комнате: ходьба и бег по корригирующим дорожкам, по массажным дорожкам, прокатывание мячей, перепрыгивание через предметы и др.	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 8-10 мин
4	Физкультурные занятия (2 занятия)	2 по 25 мин	2 по 30 мин
5	Физкультурные занятия на прогулке (на свежем воздухе)	25-30 мин	30-35 мин
6	Физкультминутки во время занятий	3-5 мин	3-5 мин
12	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	30-45 мин	40 мин
13	Физкультурный праздник (2 раза в год)	до 60 мин	до 60 мин
14	Праздник Здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
16	Оздоровительные и профилактические упражнения в режиме дня: дыхательная гимнастика, физкультминутки, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения по профилактике сколиоза и плоскостопия, гимнастика для развития артикуляционного аппарата, массаж стоп на	15 мин	15 мин

	массажных дорожках, самомассаж тела, точечный массаж		
17	Спортивные каникулы: ноябрь, январь, март. Физкультурно – оздоровительные мероприятия ежедневно	30 мин	20-30 мин
18	Объем двигательной деятельности в организованных формах в течение недели	4часа 30мин	4часа 32мин

**График проведения утренней гимнастики
Центра «Росток»**

№ п\п	Группа	Время	Ответственный
1	«Вишенка»	7.35 – 7.45	инструктор по ФИЗО
2	«Рябинка»	7.50 -8.00	инструктор по ФИЗО
3	«Земляничка»	8.05- 8.12	инструктор по ФИЗО
4	«Брусничка»	8.15-8.25	инструктор по ФИЗО
5	«Малинка»	8.30-8-40	инструктор по ФИЗО

Нормативное время

«Малинка» (подготовительная группа с УО (интеллектуальным недоразвитием) - 8 мин

«Земляничка» (старшая группа ЗПР) - 7 мин

«Рябинка» (подготовительная группа с ЗПР) - 10 мин.

«Брусничка» (подготовительная группа с ЗПР)- 10 мин.

«Вишенка» (подготовительная группа с ЗПР)- 10 мин.

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

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

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

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе. Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенний - летний период и ее снижение в осенний - зимний период. Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) Формы организации двигательной деятельности.

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

Тематическое планирование работы.

При планировании работы по физическому развитию детей в группах компенсирующей направленности с ТНР, ЗПР и УО инструктор по физической культуре придерживается принципов тематического планирования работы, учитывая лексические темы.

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности. Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и специальных задач физического развития детей с ОВЗ используются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

2.3 Перспективные планы работы инструктора по физической культуре в подготовительной группе с УО (интеллектуальными нарушениями) «Малинка» (5-7лет). Пензулаева Л.И.

Сентябрь 1квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Диагностика	Занятие № 1 стр16 Занятие № 2 стр. 18 Занятие № 3 стр.18
2-я неделя Диагностика	Занятие № 4 стр20 Занятие № 5 стр21 Занятие №6 стр.21
3- неделя Диагностика	Занятие № 7 стр22 Занятие №8 стр.24 Занятие №9 стр.25
4-я неделя Детский сад. Игрушки	Занятие № 10 стр. 25 Занятие № 11 стр. 27 Занятие № 12 стр. 27

Октябрь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Овощи	Занятие № 13стр29 Занятие № 14стр30

	Занятие №15 стр. 30
2-я неделя Овощи	Занятие № 16 стр.31 Занятие №17 стр. 33 Занятие №18 стр.33
3- неделя Фрукты	Занятие № 19 стр. 34 Занятие № 20стр.35 Занятие №21 стр.36
4-я неделя Фрукты	Занятие №22 стр.36 Занятие № 23 стр. 38 Занятие № 24 стр. 38

Ноябрь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Осень	Занятие № 25 стр. 40 Занятие № 26 стр. 42 Занятие № 27 стр. 42
2-я неделя Осень	Занятие №28 стр. 43 Занятие № 29 стр. 44 Занятие № 30 стр.44
3- неделя Моя семья	Занятие № 31 стр. 45 Занятие № 32 стр.46 Занятие № 33стр.46
4-я неделя Моя семья	Занятие № 34стр. 47 Занятие № 35 стр. 48 Занятие № 36 стр. 48

Декабрь 2 квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Наше тело	Занятие № 1 стр.49 Занятие № 2 стр.50

	Занятие № 3 стр. 51
2-я неделя Наше тело	Занятие № 4 стр.52 Занятие № 5 стр.53 Занятие №6 стр.53
3- неделя Одежда	Занятие № 7 стр. 54 Занятие №8 стр.55 Занятие №9 стр.55
4-я неделя Одежда 5-я неделя Новый год	Занятие № 10 стр. 56 Занятие № 11 стр. 58 Занятие № 12 стр. 58

Январь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Каникулы	Занятие № 13стр. 60 Занятие № 14стр. 61 Занятие №15 стр. 62
2-я неделя Обувь	Занятие № 16 стр.62 Занятие №17 стр. 64 Занятие №18 стр.64
3- неделя Обувь	Занятие № 19 стр. 64 Занятие № 20стр.65 Занятие №21 стр.66
4-я неделя Продукты питания. Посуда.	Занятие №22 стр. 66 Занятие № 23 стр. 67 Занятие № 24 стр. 67

Февраль

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Продукты питания. Посуда.	Занятие № 25 стр. 69 Занятие № 26 стр. 70

	Занятие № 27 стр. 70
2-я неделя Зима. Зимние забавы.	Занятие №28 стр. 71 Занятие № 29 стр. 72 Занятие № 30 стр.72
3- неделя Зима. Зимние забавы.	Занятие № 31 стр. 72 Занятие № 32 стр. 73 Занятие № 33стр. 74
4-я неделя Зимующие птицы. Ворона.	Занятие № 34стр. 74 Занятие № 35 стр. 75 Занятие № 36 стр. 76

Март 3 квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Зимующие птицы. Синица.	Занятие № 1 стр.77 Занятие № 2 стр. 78 Занятие № 3 стр. 79
2-я неделя Домашние животные. Кошка.	Занятие № 4 стр. 80 Занятие № 5 стр.81 Занятие №6 стр.81
3- неделя Домашние животные. Собака.	Занятие № 7 стр. 82 Занятие №8 стр.83 Занятие №9 стр. 84
4-я неделя Куриная семья	Занятие № 10 стр. 84 Занятие № 11 стр. 85 Занятие № 12 стр. 86

Апрель

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Дикие животные (заяц)	Занятие № 13стр. 87 Занятие № 14стр. 88

	Занятие №15 стр. 88
2-я неделя Дикие животные (еж)	Занятие № 16 стр.89 Занятие №17 стр. 90 Занятие №18 стр.90
3- неделя Перелетные птицы (грач)	Занятие № 19 стр. 90 Занятие № 20стр.92 Занятие №21 стр. 92
4-я неделя Перелетные птицы (ласточка)	Занятие №22 стр. 92 Занятие № 23 стр94 Занятие № 24 стр. 95

Май

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Транспорт (грузовик)	Занятие № 25 стр. 95 Занятие № 26 стр96 Занятие № 27 стр. 97
2-я неделя Транспорт (автобус)	Занятие № 28 стр97 Занятие № 29 стр.98 Занятие №30 стр.98
3- неделя Мониторинг	Занятие № 31стр. 99 Занятие №32 стр.100 Занятие №33 стр. 100
4-я неделя Мониторинг	Занятие № 34 стр.101 Занятие № 35 стр.102 Занятие № 36стр. 100-102

**Физическая культура в детском саду:
Старшая группа ЗПР» «Земляничка» (5-6 лет). Пензулаева Л.И.**

Сентябрь 1квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Диагностика	Занятие № 1 стр. 10 Занятие № 2 стр. 11 Занятие № 3 стр. 12
2-я неделя Детский сад. Игрушки.	Занятие № 4 стр. 12 Занятие № 5 стр.14 Занятие №6 стр.15
3- неделя Начало осени. Ягоды.	Занятие № 7 стр. 16 Занятие №8 стр.17 Занятие №9 стр. 17
4-я неделя Овощи	Занятие № 10 стр. 17 Занятие № 11 стр. 19 Занятие № 12 стр. 19

Октябрь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя. Фрукты	Занятие №13 стр. 21 Занятие №14 стр. 22 Занятие №15 стр. 23
2-я неделя Золотая осень. Грибы.	Занятие № 16стр. 23 Занятие № 17 стр. 24 Занятие № 18 стр.25
3- неделя Семья	Занятие № 19 стр. 25 Занятие №20 стр.27 Занятие №21 стр.27
4-я неделя Наш дом	Занятие № 22 стр. 28 Занятие № 23 стр. 29 Занятие № 24 стр. 29

Ноябрь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Мебель	Занятие № 25 стр. 30 Занятие № 26 стр.33 Занятие № 27 стр.33
2-я неделя Поздняя осень	Занятие №28 стр.33 Занятие №29 стр.35 Занятие №30 стр.35
3- неделя Одежда. Головные уборы.	Занятие №31 стр. 35 Занятие №32 стр.37 Занятие №33 стр.37
4-я неделя Обувь	Занятие № 34 стр. 38 Занятие № 35 стр. 39 Занятие № 36 стр. 40

Декабрь 2 квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Посуда	Занятие № 1 стр.41 Занятие № 2 стр.42 Занятие № 3 стр.42
2-я неделя Домашние животные (кролик, овца)	Занятие № 4 стр.43 Занятие № 5 стр.44 Занятие №6 стр.44
3- неделя Дикие животные (рысь, лось)	Занятие № 7 стр. 46 Занятие №8 стр.47 Занятие №9 стр.47
4-я неделя Зима. Новый год.	Занятие № 10 стр. 48 Занятие № 11 стр. 49 Занятие № 12 стр. 49

Январь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Каникулы	Занятие №13 стр.50 Занятие №14 стр.52 Занятие №15 стр.52
2-я неделя Бытовые приборы	Занятие № 16стр.53 Занятие № 17 стр.54 Занятие № 18 стр.55
3- неделя Зимующие птицы	Занятие № 19 стр.55 Занятие №20 стр.57 Занятие №21 стр.57
4-я неделя Животные севера	Занятие № 22 стр.58 Занятие № 23 стр.59 Занятие № 24 стр.59

Февраль

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Животные жарких стран	Занятие № 25 стр.60 Занятие № 26 стр.61 Занятие № 27 стр.61
2-я неделя Строительные профессии	Занятие №28 стр.62 Занятие №29 стр.63 Занятие №30 стр.63
3- неделя Профессии	Занятие №31 стр.64 Занятие №32 стр.65 Занятие №33 стр.65
4-я неделя День защитников Отечества	Занятие № 34 стр.66 Занятие № 35 стр.67 Занятие № 36 стр.67

Март 3 квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Ранняя весна. 8 марта.	Занятие № 1 стр.73 Занятие № 2 стр. 74 Занятие № 3 стр.74
2-я неделя Родной город	Занятие № 4 стр. 75 Занятие № 5 стр.76 Занятие №6 стр.76
3- неделя Транспорт	Занятие № 7 стр. 77 Занятие №8 стр.79 Занятие №9 стр.79
4-я неделя Домашние птицы	Занятие № 10 стр. 80 Занятие № 11 стр. 81 Занятие № 12 стр. 81

Апрель

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Перелетные птицы	Занятие №13 стр.82 Занятие №14 стр. 83 Занятие №15 стр.83
2-я неделя Школа	Занятие № 16стр.84 Занятие № 17 стр.85 Занятие № 18 стр.85
3- неделя Цветы	Занятие № 19 стр.85 Занятие №20 стр.87 Занятие №21 стр87
4-я неделя Продукты питания	Занятие № 22 стр.88 Занятие № 23 стр. 89 Занятие № 24 стр.89

Май

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Насекомые	Занятие № 25 стр. 89 Занятие № 26 стр.90 Занятие № 27 стр.91
2-я неделя Поздняя весна. Деревья и кустарники.	Занятие №28 стр.91 Занятие №29 стр.92 Занятие №30 стр.93
3- неделя До свидания детский сад.	Занятие №31 стр.93 Занятие №32 стр.94 Занятие №33 стр.94
4-я неделя Диагностика	Занятие № 34 стр.96 Занятие № 35 стр.97 Занятие № 36 стр.97

Физическая культура в детском саду: в подготовительной группе с ЗПР «Рябинка», «Вишенка», «Брусничка» (6-7 лет)

Сентябрь 1квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Диагностика	Занятие № 1 стр. 10 Занятие № 2 стр. 11 Занятие № 3 стр. 12
2-я неделя Диагностика.	Занятие № 4 стр. 12 Занятие № 5 стр.14 Занятие №6 стр.15

3- неделя Овощи	Занятие № 7 стр. 16 Занятие №8 стр.17 Занятие №9 стр. 17
4-я неделя Фрукты	Занятие № 10 стр. 17 Занятие № 11 стр. 19 Занятие № 12 стр. 19

Октябрь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя. Фрукты-овощи	Занятие №13 стр. 21 Занятие №14 стр. 22 Занятие №15 стр. 23
2-я неделя Осень	Занятие № 16стр. 23 Занятие № 17 стр. 24 Занятие № 18 стр.25
3- неделя Одежда и головные уборы	Занятие № 19 стр. 25 Занятие №20 стр.27 Занятие №21 стр.27
4-я неделя Одежда и головные уборы	Занятие № 22 стр. 28 Занятие № 23 стр. 29 Занятие № 24 стр. 29

Ноябрь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Обувь	Занятие № 25 стр. 30 Занятие № 26 стр.33 Занятие № 27 стр.33
2-я неделя Посуда	Занятие №28 стр.33 Занятие №29 стр.35 Занятие №30 стр.35
3- неделя Продукты питания	Занятие №31 стр. 35 Занятие №32 стр.37

	Занятие №33 стр.37
4-я неделя Мебель	Занятие № 34 стр. 38 Занятие № 35 стр. 39 Занятие № 36 стр. 40

Декабрь 2 квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Зима	Занятие № 1 стр.41 Занятие № 2 стр.42 Занятие № 3 стр.42
2-я неделя Зимующие птицы	Занятие № 4 стр.43 Занятие № 5 стр.44 Занятие №6 стр.44
3- неделя Зимующие птицы	Занятие № 7 стр. 46 Занятие №8 стр.47 Занятие №9 стр.47
4-я неделя Зима. Новый год.	Занятие № 10 стр. 48 Занятие № 11 стр. 49 Занятие № 12 стр. 49

Январь

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Каникулы	Занятие №13 стр.50 Занятие №14 стр.52 Занятие №15 стр.52
2-я неделя Дикие животные зимой	Занятие № 16стр.53 Занятие № 17 стр.54 Занятие № 18 стр.55
3- неделя Дикие животные зимой	Занятие № 19 стр.55 Занятие №20 стр.57

	Занятие №21 стр.57
4-я неделя Семья	Занятие № 22 стр.58 Занятие № 23 стр.59 Занятие № 24 стр.59

Февраль

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Домашние животные	Занятие № 25 стр.60 Занятие № 26 стр.61 Занятие № 27 стр.61
2-я неделя Домашние животные	Занятие №28 стр.62 Занятие №29 стр.63 Занятие №30 стр.63
3- неделя Дифференциация домашние, дикие животные	Занятие №31 стр.64 Занятие №32 стр.65 Занятие №33 стр.65
4-я неделя День защитников Отечества	Занятие № 34 стр.66 Занятие № 35 стр.67 Занятие № 36 стр.67

Март 3 квартал

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя 8 марта.	Занятие № 1 стр.73 Занятие № 2 стр. 74 Занятие № 3 стр.74
2-я неделя Ранняя весна	Занятие № 4 стр. 75 Занятие № 5 стр.76 Занятие №6 стр.76
3- неделя Перелетные птицы	Занятие № 7 стр. 77 Занятие №8 стр.79

	Занятие №9 стр.79
4-я неделя Перелетные птицы	Занятие № 10 стр. 80 Занятие № 11 стр. 81 Занятие № 12 стр. 81

Апрель

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Профессии	Занятие №13 стр.82 Занятие №14 стр. 83 Занятие №15 стр.83
2-я неделя Транспорт	Занятие № 16стр.84 Занятие № 17 стр.85 Занятие № 18 стр.85
3- неделя Животные Севера	Занятие № 19 стр.85 Занятие №20 стр.87 Занятие №21 стр.87
4-я неделя Животные Жарких стран	Занятие № 22 стр.88 Занятие № 23 стр. 89 Занятие № 24 стр.89

Май

Лексическая тема	Номера занятий
1-я неделя Мой город	Занятие № 25 стр. 89 Занятие № 26 стр.90 Занятие № 27 стр.91
2-я неделя Поздняя весна. Деревья и кустарники.	Занятие №28 стр.91 Занятие №29 стр.92 Занятие №30 стр.93
3- неделя Насекомые	Занятие №31 стр.93 Занятие №32 стр.94

	Занятие №33 стр.94
4-я неделя Школа	Занятие № 34 стр.96 Занятие № 35 стр.97 Занятие № 36 стр.97

2.4 Игровой материал к занятиям по лексическим темам

Лексическая тема	Старший дошкольный возраст	Средний возраст
Детский сад Игрушки	Мячи разные несем П.И. Две лучше, чем одна П.И. Разноцветный мячик по дорожке скачет. П.И. Найди и промолчи (спокойная игра) Мы, веселые ребята. П.И.	Мой веселый, звонкий мяч П.И. Раз, два, три – мяч вверх подними П.И. Найди и промолчи (спокойная игра) Карусель П.И. Ловишки. П.И. Кто быстрее до флажка. П.И.
Осень	Дыхательная гимнастика Листочек Хлоп, стоп, поворот. П.И. Шишки, желуди, орехи. П.И. Массаж Неболейка Хороводная игра «Ау» Ловишки (перебежки) П.И.	У медведя во бору П.И. Раз, два, три – свое дерево найди П.И. Осенний букет (пальчиковая игра) Хороводная игра «Ау» Спокойное кружение под музыку «Осенние листочки»
Ягоды	Сбор ягод П.И.(пальцами ног) Массаж пальцев Малина Эстафета. У кого больше ягод. С кочки на кочку. П.И.	У медведя во бору П.И. Передай ягодку (спокойная игра) Релаксация «В лесу»
Фрукты	Садовник П.И. Я знаю 5 фруктов (с мячом) Бег шеренгами. П.И. Релаксация «Солнечный день»	Ловишки П.И. Перемена мест (с фруктами) П.И. Фрукты (пальчиковая гимнастика)

Овощи	Вершки, корешки (с мячом) Сбор картошки эстафета Огородник П.И. Картошка П.И. Горох П.И. Овощи для щей (пальчиковая игра)	Огуречик, огуречик. П.И. В огород козел забрел (пальчиковая игра) Зайцы в огороде П.И.
Грибы	Зрительная гимнастика «Найди глазами гриб» Мухомор П.И. Эстафета «Сушка грибов»	
Семья	Пальчиковая игра «Солдаты» Третий лишний П.И. Не оставайся на полу. П.И. Хороводная игра «Комплименты»	Пальчиковая игра «Семья» Салки П.И. Хороводная игра «Тик-так» Уголки. П.И.
Наше тело	Дыхательная гимнастика «Мы подуем на плечо» Упражнение для осанки «Ах, ладошки» Зрительная гимнастика «Смотрим вправо – никого...» Жмурки П.И.	Дыхательная гимнастика «Мы подуем на плечо» Зрительная гимнастика «Глазки» Массаж стопы «Спать не хочет бурый мишка» Пожалуйста П.И. Массаж спины массажными мячами
Наш дом	Пальчиковая игра «Стенка, стенка, потолок» Юрта П.И. Вокруг домика хожу... П.И.	Пальчиковая игра «На двери висит замок» По домам П.И. Уголки П.И.
Мебель	Стульчики П.И. Стул - диван П.И.	Найди пару П.И. Затейники П.И.
Одежда	Эстафета «передай шапку» Узнай спортсмена по головному убору Д.И. Раз, два, три – покажи. (спокойная игра) Колпаки П.И.	Найди свой цвет П.И. Узнай спортсмена по одежде Д.И.
Обувь	Эстафета «Галоши» Ловишки П.И.	Ваня в валенках гулял П.И. Парный бег П.И.

	Пустое место П.И. Массаж ног и стоп	Массаж ног
Продукты питания	Кот и сосиски П.И. Чай, чай, выручай! П.И. Съедобное- несъедобное (с мячом)	Мухи и варенье П.И. Прилетели две тетери (пальчиковая игра) Кто сделает меньше прыжков до торта. П.И. Дыхательное упражнение «Надуем животик»
Посуда	Самовар П.И. Пальчиковая игра «Посуда» Школа мяча. П.И. Релаксация	Пальчиковая игра «Посуда» Федорино горе П.И. Сбей кеглю. П.И. Массаж лица
Зимующие птицы	Совушка П.И. Упражнение «Вороны» Зрительное упражнение «Где сорока?» Птицелов П.И.	Пальчиковая игра «Стайка» Воробушки и автомобиль П.И. Релаксация «Голоса птиц»
Перелетные птицы	Хвосты П.И. Филин и пташки П.И. Гори, гори ясно П.И. Гуси- гуси. П.И.	Птицы в гнездышках сидят П.И. Скажи ласково (с мячом) Лягушки и цапля. П.И. 10 птичек (пальчиковая игра)
Новый год	Ты, мороз, мороз, мороз П.И. Ритмическое упражнение «Новогодняя елочка» Новый год (музыкальная разминка) Релаксация «Зимняя сказка»	Массаж «Лепим мы снеговика» Мы пойдем сейчас налево. Раз. Два, три. П.И. Новый год (музыкальная разминка) Релаксация «Зимняя сказка»
Зима. Зимние забавы	Два Мороза П.И. Льдинки, ветер, мороз. П.И. Снежки П.И. Загони льдинку. П.И.	Снежная карусель П.И. Мы погреемся сейчас П.И. Ритмическое упражнение «Новогодняя елочка» Я Мороза не боюсь (музыкальная игра)
Дикие животные	Капканы П.И. Гимнастика для глаз «Зайка»	Медведь П.И. Массаж ног «Спать не хочет бурый мишка»

	<p>Массаж ушей «Тили - бом» Пальчиковая игра «У оленя дом большой» Хитрая лиса П.И. Мышка, мышка, где была П.И. Горностаи П.И.</p>	<p>Найди свой домик П.И. Зайки, где вы пропадали? П.И. Охотники и звери. П.И. Медведь и пчелы П.И. Бездомный заяц. П.И.</p>
Животные Севера	<p>Пингвины на льдинах П.И. Белые медведи П.И. Пингвины с мячом П.И.</p>	
Животные Жарких стран	<p>Мартышки П.И. Двигательное упражнение «Покажи животное» Ловля обезьян П.И. Чунга-чанга (музыкальная разминка) Охотники и обезьяны П.И.</p>	
Домашние животные	<p>Котофей П.И. Две собачки П.И. Лохматый пес П.И. Волки и овцы П.И.</p>	<p>Козлики П.И. Шла коза по лесу (хороводная игра) Кот Васька П.И. Массаж стоп</p>
Домашние птицы	<p>Утка, утка, гусь. П.И. Ритмическое упражнение «Петушок» Лиса в курятнике П.И. Гуси-гуси. П.И.</p>	<p>Дыхательное упражнение «Гуси» Ходит по двору петух П.И. Лиса и куры П.И.</p>
Наша Армия	<p>Меткий стрелок П.И. Попади в танк (эстафета) Кавалеристы Пехотинцы, моряки, разведчики. П.И. Рота подъем (музыкальная разминка)</p>	<p>Ритмическое упражнение «Сначала буду маленьким» Самолеты П.И. Рота подъем (музыкальная разминка) Военная техника (с мячом)</p>
8 марта	<p>Аэробика «Стирка» Плетень П.И. Релаксация «Приход весны»</p>	<p>Цветы для мамы П.И. Найди свой цветок П.И.</p>

Весна	Ручейки П.И. Классики П.И. От одного до десяти П.И. Массаж «Неболейка»	Ритмическое упражнение «Без нужды и без тревоги спал медведь в своей берлоге» Елочка П.И. Сиди Яша. П.И.
Транспорт	Светофор П.И. Теплоход (дыхательное упражнение) Дорожные знаки П.И. Земля-вода-воздух П.И. Перевоз пассажиров П.И. Космический полет П.И.	Цветные автомобили П.И. Кто быстрее? (машины на веревочке) Путешествие на паровозе П.И.
Профессии	Хороводная игра «Профессии» Где мы были мы не скажем... П.И. Воевода П.И.	Где мы были мы не скажем... П.И. Пожарные на учениях. П.И. Удочка П.И.
Цветы	Я садовником родился. П.И. Кашка-ромашка П.И. (скакалка) Ромашка П.И. Релаксация «Лето красное»	Одуванчик П.И. Подбрось и поймай. П.И. Релаксация «Лето красное»
Насекомые	Дыхательное упражнение «Оса» Муравьи П.И.	Дыхательное упражнение «Оса» Мухи и варенье П.И.
Родной город	Пятнашки П.И. Ловишка с мячом. П.И. Серсо П.И.	Кече П.И. Попади в обруч. П.И. Кольцебросы П.И.
Школа	Мяч водящему П.И. Волейбол П.И. Пальчиковая игра «Материки» Стоп П.И.	

До свидания детский сад	Сказочные эстафеты Тень П.И. Чья команда быстрее? П.И. «Мы маленькие дети» музыкальная разминка	

2.5 поэтапно-творческий план работы инструктора по физической культуре Центра «Росток» Васильевой Анны Викторовны на 2023-2024 учебный год.

Годовая задача на 2023-2024 учебный год:

Совершенствовать работу по сохранению и укреплению физического здоровья и обеспечению психически комфортного пребывания детей с ОВЗ в учреждении через инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей; формирование привычки к ЗОЖ.
2. Развитие физических качеств, внимания, сосредоточенности, воображения во время проведения физкультурных занятий.
3. Формирование умения самовыражения, самопознания у воспитанников.
4. Привлечение родителей воспитанников к проведению физкультурных досугов.
5. Вызывать интерес к спорту и физическим упражнениям.

Пополнить оборудованием физкультурный зал:

1. Разработать и составить рабочую программу по физкультуре, перспективный план по проведению физкультурных занятий.
2. Обновить разметку физкультурного зала для построения детей по ориентирам;
3. Обновить беговую дорожку на 30 метров на спортивной площадке;
4. Пополнить картотеки подвижных, пальчиковых, хороводных игр для детей;
5. Сделать песочную яму для прыжков в длину с разбега на спортивной площадке;

Поэтапно-творческий план

	Организационно-педагогическая работа	Работа с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями
Сентябрь	<p>1.Оформить карты диагностического обследования.</p> <p>2.Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.</p> <p>3.Подготовка спортивного зала к учебному году.</p>	<p>1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.</p> <p>2.Определить содержание работы с педагогами по физическому развитию с учётом результатов диагностики.</p>	<p>1.Провести диагностику физического развития детей.</p> <p>2. Подготовка и проведение музыкально-спортивного праздника, посвященного Дню Знаний совместно с музыкальным руководителем и воспитателями «В гостях у Незнайки».</p> <p>3. Развлечение в подготовительных группах «Вот и лето прошло»</p>	<p>Выступления на родительских собраниях: "Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня".</p>
Октябрь	<p>1.Пополнить физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми записями.</p> <p>2. Создать картотеку упражнений "Пальчиковые игры на занятиях по физической культуре".</p>	<p>Провести консультацию для воспитателей "Методика проведения физкультурных занятий на прогулке".</p>	<p>1.Развлечение в старшей группе «День Одуванчика»</p> <p>2. Соревнование досуг между подготовительными к школе группами «День бегуна»</p>	<p>Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования. Оформить консультацию для родителей</p>

	3. Работа с сайтом.			"Спортивная форма вашего малыша".
Ноябрь	Работа по самообразованию "Использование элементов АФК для детей с ОВЗ через подвижные игры"	Провести индивидуальные беседы с воспитателями "Подготовка воспитателя к физкультурному занятию"	1. Развлечение в старшей группе «День цветных карандашей» 2. Развлечение в подготовительных к школе группах «Осенний калейдоскоп движений»	1.Оформить стенд в подготовительных группах "Лучшие физкультурники осени" 2.Проведение развлечения ко Дню Матери с привлечением родителей.
Декабрь	1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям 2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ»	1.С педагогом - психологом разработать картотеку игр и упражнений : - на снятие психоэмоционального напряжения. - на использование выразительных движений, мимики и жестов 2.Консультации по запросам педагогов.	1. Игра – развлечение в старшей группе «Кружатся снежинки» 2.Развлечение в подготовительных к школе группах «Раз снежинка, два снежинка»	Консультация для родителей "Прогулка зимой – это здорово!". "Учим детей кататься на лыжах"
Январь	1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результаты. 2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.	1. Выступление на педсовете «Использование пальчиковой гимнастики (игры) в перерывах между занятиями» 2. Подготовить рекомендации педагогам по проведению физкультурно-	1. Развлечение в старшей группе «Встреча Нового года» 2.Подготовка и проведение «Дня Снега»	1.Подготовить фотовыставку «Я и спорт". 2.Консультация для родителей на сайте учреждения «Как выбрать вид спорта для ребенка» 3.Привлечение родителей старшей группы к проведению развлечения.

		оздоровительной работы с учетом состояния здоровья детей"		
Февраль	1. Оформить физкультурный зал к музыкально-спортивному развлечению.«Юные защитники Отечества» 2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.	Совместно с музыкальным руководителем и педагогами подобрать материал и подготовить развлечение «Веселые поединки. »	Провести совместное развлечение детей с разными группами «Веселые поединки»	1.Разработать и распечатать буклет «Самомассаж для дошкольников»
Март	Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование для эстафет.	Совместно с музыкальным руководителем и логопедом подготовить музыкально- спортивный праздник "Веселей Весну встречай !"	Музыкально- спортивный праздник для детей старшей и подготовительных групп "Веселей весну встречай!"	1.Оформить фотовыставку - отчет о развлечении "Веселей весну встречай!" 2.Консультация для родителей на тему "Оздоровливающие игры для часто болеющих детей".
Апрель	Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения "Неделя здоровья-путешествие в страну здоровичков". Подобрать музыкальное оформление к музыкально-спортивному развлечению	1.Индивидуальные консультации для воспитателей "Гимнастика пробуждения".	Неделя здоровья. 1. Подготовка и проведение спортивного праздника «Всемирный день здоровья» (подготовительные группы) 2.Досуг в старшей группе «Утро в весеннем лесу»	Провести для родителей открытые занятия по физкультуре.

	"Путешествие в страну здоровичков".			
Май	1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период. 2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики. 3. Подбор консультативного материала в уголки для родителей.	1. Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.	1. Спортивно-музыкальный праздник "Спасибо деду за Победу!". 2. Провести диагностику физического развития детей.	1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год. 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года 3. Подготовить буклеты "Чем занять ребенка летом". Оформить стенд в подготовительных группах "Лучшие физкультурники весны"
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей 2. Составлять перспективно-календарный план.	1. Проводить индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и	1. Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми. 2. Проводить спортивные развлечения.	1. Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов.

	3. Вести тетради индивидуальной работы с детьми.	взрослого. 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.		
--	--	--	--	--

График работы инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Понедельник 8.00-14.00
 Вторник 11.00-17.00
 Среда 11.00-17.00
 Четверг 8.00-14.00
 Пятница 11.00-17.00

Циклограмма работы инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Понедельник

7.50- 8.00 Индивидуальная работа гр. «Рябинка» «Брусничка»

8.00 – 8.30 Зарядка
9.00- 9.30 «Вишенка» (занятие в зале)
9.40-10.05 «Малинка» (занятие в зале)
10.20-10.50 «Земляничка» (занятие в зале)
12.00-12.20 Обед
13.00-14.00 Консультации для педагогов. Решение организационных вопросов.

Вторник

10.45-11.00 Подготовка к занятиям
11.00-11.25 (занятие в зале)
12.00-12.20 Обед
12.45-13.00 Подготовка к занятиям
13.00-15.00 Изготовление атрибутов для игр и упражнений
15.05-15.30 «Малинка» (занятие в зале)
15.50-16.20 «Брусничка» (занятие в зале)
16.25-16.50 «Брусничка» (занятие в зале)

Среда

11.00-11.20 «Малинка» (воздух)
11.25-11.50 «Брусничка» (воздух)
11.55-12.20 «Земляничка» (воздух)
12.00-12.20 Обед
13.00-14.00 Заполнение документации.
16.00-16.30 Развлечение
16.30-17.00 Уборка атрибутов, подготовка к занятиям. Консультации по запросам родителей.

Четверг

8.00 -8.30 Зарядка
9.00-9.30 «Земляничка» (занятие в зале)

9.35-10.30 Чтение литературы, пополнение картотек новинками.
11.05-12.25 «Вишенка» (воздух)
11.30-11.50 «Рябинка» (воздух)
12.00-12.20 Обед
13.00-14.00 Изготовление атрибутов, подготовка к занятиям.

Пятница

10.45-11.00 Подготовка к занятиям
11.30-12.20 Оформление выставок, замена информационных листов на стенде.
12.00-12.20 Обед
13.00-15.30 Подготовка к занятиям. Изготовление наглядных пособий. Изучение литературы.
15.05-15.35 «Брусничка» (занятие в зале)
15.50-16.20 «Рябинка» (занятие в зале)
16.20-16.50 «Вишенка» (занятие в зале)
16.50-17.00 Уборка атрибутов.

Оборудование физкультурного зала МБУ Центр «Росток»

1. Мячи	20 штук
2. Баскетбольные мячи	3 штуки
3. Набивные мячи	9 штук
4. Массажные мячи	15 штук
5. Малые резиновые мячи	15 штук
6. Мягкие мячи	15 штук
7. Волейбольный мяч	1 штука
8. Волейбольная сетка	1 штука
9. Массажные коврики резиновые	8 штук
10.Кубики пласт.	30 штук
11.Флажки	30 штук
12.Обручи малые	20 штук
13.Обручи большие	12 штук
14.Палки гимнастические	15 штук
15.Дорожка массажная	1 комплект
16.Дуги для подлезания	2 штуки
17.Коврики массажные пласт.	10 штук
18.Дорожки ребристые	2 штуки
19.Самокаты	2 штуки
20.Диск «Здоровье»	1 штука
21.Колцебросы	2 набора
22.Мягкие модули	10 штук
23.Коврики туристические	14 штук

24.Мишени для метания	2 штуки
25.Кегли	20 штук
26.Канат	1 штука
27.Куб 40x40	4 штуки
28. Куб 20x20	4 штуки
29.Мат	2 штуки
30.Набот для прыжков в высоту	1 штука
31.Степ-платформы	11 штук
32.Фитболы	11 штук
33.Хоккейные клюшки	12 штук
34.Бадминтон	7 комплектов
35.Массажеры ножные	10 штук
36.Ориентиры конусные	8 штук
37.Скамейки гимнастические	3 штуки
38.Тоннель	1 штука
39.Доски	2 штуки
40.Поролоновая дорожка	1 штука
41. Мешочки с песком	15 штук
42.Скакалки	20 штук

2.6 Библиографический список.

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой-М.:Мозаика-Синтез, 2015.
2. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с ТНР
3. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Издание 3-е, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2018. - 240 с. Рецензия ФГБОУ ВО «УдГУ», протокол № 6 от 27.06.2019 г. заседания Учебно-методической Комиссии Института педагогики, психологии и социальных технологий ФГБОУ ВО «УдГУ»
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-123 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2010.-216 с.
7. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 144с. – (Растим детей здоровыми).
8. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет :фитбол-гимнастика : конспекты занятий / авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2013. -159 с.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет – 2-е изд. – М.:ТЦ Сфера, 2018. – 224 с. (Будь здоров, дошкольник!).
10. Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. – М.:ТЦ Сфера, 2018. – 128 с. (Библиотека воспитателя).
11. Физическое развитие детей 5 – 7 лет: планирование занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
12. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.:ТЦ Сфера, 2004.
13. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: Линка-пресс, 1999. - 256 с.

14. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий для детей 6-7 лет //Творческий центр – Сфера. Москва 2008 год//
15. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. / Под ред. Шапковой Л.В. – М: Советский спорт, 2002. - 212с.4.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
17. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
18. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
19. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- СПб.: Белл, 2004. С. 10-14.
20. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморева.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.-656с
21. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155