

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Детский сад № 95 Центрального района Волгоград  
пр. им. В.И. Ленина, 44-а, Волгоград, 400005  
тел./факс с8 (442) 23-02-97, E-mail: [dou95@volgadmin.ru](mailto:dou95@volgadmin.ru)

«ПРИНЯТО»

педагогическим советом

протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

председатель педсовета

«УТВЕРЖДАЮ»



Заведующий МОУ детского сада № 95

Н.П. Полуосьмак

Приказ от «31» августа 2023 г. №133

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### *инструктора по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 95 Центрального района Волгограда»*

на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования);

на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).

**Срок реализации программы - 2023-2024 учебный год**

**Составитель:**  
Евтеева Т.Г.

Волгоград 2023

	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка
<b>1.2.</b>	Цели и задачи рабочей программы
<b>1.3.</b>	Принципы и подходы к формированию рабочей программы
<b>1.4.</b>	Возрастные особенности детей 5-6 лет с ЗПР
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты освоения рабочей программы
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>
<b>2.1.</b>	Особенности образовательной деятельности
<b>2.2.</b>	Интеграция с другими образовательными областями
<b>2.3.</b>	Задачи образовательной деятельности
<b>2.4.</b>	Содержание образовательной деятельности. Перспективное планирование
<b>2.5.</b>	Система физкультурно-оздоровительной работы
<b>2.6.</b>	Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации
<b>2.7.</b>	Взаимодействие с семьями воспитанников
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>
<b>3.1.</b>	Организация образовательного процесса
<b>3.2.</b>	Учебный план по реализации рабочей программы
<b>3.3.</b>	Материально-техническое обеспечение
<b>3.4.</b>	Учебно-методическое обеспечение

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа компенсирующей направленности по физической культуре для детей дошкольного возраста 5-6 лет с задержкой психического развития разработана на основе с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- В соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, адаптированной основной общеобразовательной программой дошкольного образования МОУ Д/С № 95 для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития (далее – АООП ДО), и Положении о Рабочей программе педагога Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «95 Центрального района Волгограда».

## 1.2. Цели и задачи рабочей программы

**Целью** программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармонизация физического развития детей с ЗПР и ТНР.

Цели программы достигаются через решение следующих задач:

— содействие охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение равных возможностей для своевременного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических, раскрытие потенциальных возможностей каждого ребёнка в овладении ценностями физической культуры;

— создание условий для осуществления дифференцированной работы по коррекции нарушений в физическом, психическом и речевом развитии детей с ЗПР и ТНР средствами адаптивной физической культуры;

— осуществление физического воспитания детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

— содействие в формировании личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, физических способностей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

— формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;

— обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

### **Образовательные задачи:**

— способствовать формированию сенсорных эталонов;

— способствовать расширению представлений об окружающем мире;

— сформировать знания о правилах личной гигиены на занятиях адаптивной физической культурой;

— способствовать освоению правил подвижных и элементов спортивных игр;

— способствовать формированию навыка реализации различных видов и форм игровой и двигательной активности;

— сформировать начальные представлений о некоторых видах спорта.

### **Воспитательные задачи:**

— способствовать формированию адекватных ценностных установок по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни;

— формировать потребность в систематической и рациональной двигательной активности;

— способствовать формированию самодисциплины;

- формировать адекватные способы реагирования в различных коммуникативных ситуациях (командная игра, выигрыш, проигрыш);
- способствовать формированию уважительного отношения к сверстникам и взрослым.

**Развивающие задачи:**

- развивать физические способности воспитанников.

**Коррекционные задачи:**

- развивать координационные способности;
- содействовать коррекции основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- развивать кинестетическую и кинетическую основы движений;
- способствовать коррекции отклонений поведения;
- способствовать развитию познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, оптико-пространственных представлений);
- способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- способствовать развитию эмпатии;
- способствовать повышению объема суточной двигательной активности воспитанников;
- создавать условия для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- способствовать коррекции речевых нарушений за счет:
  - нормализации неречевых процессов, лежащих в основе речи: темпо-ритмической организации, дыхания, общей и мелкой моторики;
  - формирования оптимального для речи типа физиологического дыхания (смешанно-диафрагмального) и на его основе – продолжительного плавного речевого выдоха;
  - формирования статической и динамической координации движений, ручной и артикуляционной моторики, мимических движений (в процессе выполнения последовательно и одновременно организованных движений); пространственно-временной организации двигательного акта;
  - развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

**Профилактические задачи:**

- профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии;
- профилактика эмоциональной отстраненности.

**Условия реализации программы:**

- коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса, способствующая общему развитию ребенка, коррекции нарушений развития;
- организация образовательного процесса с учетом особых образовательных потребностей ребенка с ЗПР;
- создание образовательной среды и психологического микроклимата в группе с учетом особенностей состояния физического и психического здоровья ребенка и состояния его нервной системы;

— междисциплинарное взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и учителя-дефектолога, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя;

— «поэтапное» пролонгированное освоение программного материала;

— дифференциация требований к коррекционно-образовательному процессу и его результатам в соответствии с физическим и психическим состоянием;

— создание адекватных состоянию ребенка условий прохождения образовательной программы;

— непрерывный мониторинг овладения ребенком требований программы, его развития и состояния здоровья;

— сетевое взаимодействие со сторонними организациями и специалистами, осуществляющими педагогическое и иное воздействие коррекционно-развивающей направленности на воспитанников (медицинскими, образовательными, общественными, социальными, научными и др.);

– продуктивное взаимодействия педагогов дошкольной образовательной организации с семей воспитанников.

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

***Общие дидактические принципы и особенности их применения при реализации программы***

*Принцип научности* предполагает выбор средств, методов, методик и методических приёмов адаптивной физической культуры с учётом современного научного знания о психофизических особенностях детей с ЗПР.

*Принцип связи теории с практикой.* Реализация этого принципа предполагает связь научного знания об окружающей действительности с раскрытием путей его использования в жизни. Первые сведения об окружающем мире любой ребенок получает в процессе предметно-практической деятельности, в дальнейшем педагог обобщает и систематизирует этот опыт, сообщает новые сведения о предметах и явлениях. Приобретенные знания ребенок может использовать как в процессе усвоения новых знаний, так и на практике, за счет чего его деятельность поднимается на новый уровень. Знания, умения и навыки, формируемые на занятиях по АФК должны быть максимально «прикладными» – реализуемыми в повседневной жизни ребенка или являющимися основой для последующего формирования более сложных умений и навыков.

*Принцип активности и сознательности в обучении.* Инструктор в процессе занятия создает педагогические условия, побуждающие ребёнка с ЗПР быть активным участником педагогического процесса. Обучение и воспитание представляют собой двусторонние процессы. С одной стороны – объект обучающего и воспитывающего воздействия – ребенок, которого обучают и воспитывают, а с другой стороны, ребенок сам активно участвует в процессе обучения и чем выше его субъектная активность, тем лучше результат. Снижение уровня субъектной активности, слабость познавательных интересов, несформированность познавательной мотивации существенно влияют на успешность освоения образовательной программы детьми с ЗПР. Педагоги должны знать об этих особенностях и строить воспитательную и образовательную работу, применяя соответствующие методы и приемы, активизирующие и стимулирующие субъектную активность детей.

*Принцип доступности* предполагает выбор педагогом средств АФК с учетом нозологических и возрастных особенностей контингента, индивидуальных особенностей и склонностей воспитанников. Учет психофизиологических особенностей детей, уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них, опора на «зону ближайшего развития» соответствует требованиям ФГОС ДО и предполагает выбор образовательного содержания



Программы по адаптивной физической культуре повышенной трудности. При этом в равной мере нежелательно облегчать или чрезмерно повышать трудность и темп освоения программного материала.

*Принцип последовательности и систематичности.* Предлагаемые в содержании Программы физические упражнения, игры, эстафеты, формируемые двигательные умения и навыки следует применять систематически с применением средств АФК и в соответствии с последовательным усложнением задач и повышением требований к обучаемому к их решению по принципу «от простого к сложному». Это будет способствовать росту показателей физического и психического развития и сенсорно-моторных реакций. Учет данного принципа позволяет сформировать у детей целостную систему знаний, умений, навыков. При разработке программного содержания следует также предусмотреть интеграцию знаний из различных образовательных областей, что позволит сформировать в сознании ребенка целостную картину мира. Образовательная программа строится по линейно-концентрическому и спиралевидному принципам, что позволяет расширять и углублять представления и умения детей на каждом последующем этапе обучения.

*Принцип прочности.* У детей могут отмечаться трудности в освоение новых и быстрый «распад» усвоенных двигательных действий. В связи с этим возрастает роль повторения и закрепления пройденного при специальной организации практических действий и различных видов деятельности детей. Поэтому в процессе освоения ребенком содержания программы необходимо на каждом этапе обучения добиваться стабильности в воспроизведении им знаний, умений и навыков, путем их повторения в частично вариативных условиях, создавая тем самым основу к овладению новым программным материалом.

*Принцип наглядности* предполагает организацию обучения с опорой на непосредственное восприятие предметов и явлений, при этом важно, чтобы в процессе восприятия были активны различные органы чувств. Это достигается за счет применения различных наглядных средств и методов при обязательном словесном сопровождении взрослого, как средства актуализации сознания ребенка. Словесное сопровождение является необходимым условием компенсации недостаточности какой-либо сенсорной системы за счет активизации сохранный анализаторной системы. Выбор средств и методов наглядности зависит от характера недостаточности в развитии сенсорной системы, возраста ребенка, этапа коррекционно-развивающей деятельности.

*Принцип индивидуального подхода к обучению и воспитанию.* В процессе реализации программы по адаптивной физической культуре педагог, учитывая личностные особенности детей с ЗПР и ТНР, может подбирать методические рекомендации, методы и методики для каждого ребёнка в отдельности, при этом не нарушая общий план и структуру занятия. В условиях групп комбинированной или компенсирующей направленности образовательная деятельность носит индивидуализированный характер. Малая наполняемость дошкольных групп позволяет использовать как фронтальные, так и индивидуальные формы образовательной деятельности. Индивидуальный подход предполагает создание благоприятных условий, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и формирующегося характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний, умений и навыков, работоспособность, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и типологические особенности, свойственные определенной категории детей. Индивидуальный подход позволяет не исключать из образовательного процесса детей, для которых общепринятые способы коррекционного воздействия оказываются неэффективными.

В работе с детьми с ЗПР и ТНР не менее актуален *дифференцированный подход* в условиях коллективного образовательного процесса, который обусловлен наличием вариативных индивидуально-типологических особенностей даже в рамках одного варианта нарушенного

развития. В одной и той же группе могут воспитываться дети как с различными вариантами ЗПР или ТНР, так и с различными особенностями проявления нарушений, с возможными дополнительными недостатками в развитии. Дети могут отличаться между собой по учебно-познавательным возможностям, степени познавательной активности, особенностям поведения. Учитывая наличие в группе однородных по своим характеристикам микрогрупп, инструктору АФК нужно для каждой из них дифференцировать содержание и организацию образовательно-коррекционной работы, учитывать темп деятельности, объем и сложность заданий, отбирать методы и приемы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребенка.

### ***Специальные принципы***

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими принципами:

**Принцип непрерывности адаптивного физического воспитания** – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Это обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждой физической способности происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме и психике. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении педагогических требований. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий, обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

**Принцип прогрессирования педагогических воздействия** – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка, посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

**Принцип полимодальности и максимальной дифференциации** – предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка.

**Принцип гуманистической направленности** – отражает признание человека, его жизни, физического, психического, психологического здоровья высшей общечеловеческой ценностью. Реализация этого принципа предполагает признание прав воспитанника и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью, опору в обучении и воспитании на его положительные качества, на создание ситуации успеха, психологическую защищенность и создание в образовательной организации эмоциональной комфортной атмосферы.

**Принцип целостности педагогического процесса** означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, т. е. условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.

**Принцип социализации и интеграции** направляет педагогический процесс на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка; освоение социально-культурного опыта, использование сформированных знаний, умений, навыков в повседневной жизни; активное включение детей в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми и сверстниками.

**Принцип интеграции образовательных областей** предполагает взаимопроникновение и



взаимодействие отдельных образовательных областей с целью раскрытия возможностей развития личности ребенка.

**Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач.** Соблюдение данного принципа требует выхода за рамки реализации актуальных возможностей и преодоления имеющихся у ребенка трудностей. Он предполагает выявление потенциальных возможностей ребенка, построение ближайшего прогноза его развития.

**Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании** ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса в рамках ведущей деятельности дошкольного возраста - игре и сопутствующей ей продуктивных видах деятельности, творческой и физической активности ребенка, определяющих центральные психические новообразования дошкольного детства.

**Принцип развивающего вариативного образования** предполагает, что содержание образования предлагается ребёнку через разные виды деятельности с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребёнка.

#### **1.4. Особенности развития детей с задержкой психического развития, тяжелыми нарушениями речи, значимые для разработки и реализации Программы**

##### *Дети с задержкой психического развития*

Задержка психического развития (ЗПР) – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

У большинства детей с ЗПР наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки мотивации и целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, сниженной работоспособности, энцефалопатических расстройств. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других - произвольность в организации и регуляции деятельности, в-третьих - мотивационный компонент деятельности. У детей с ЗПР часто наблюдаются инфантильные черты личности и социального поведения.

Патогенетической основой ЗПР является перенесенное органическое поражение центральной нервной системы, ее резидуально-органическая недостаточность или функциональная незрелость. У таких детей замедлен процесс функционального объединения различных структур мозга, своевременно не формируется их специализированное участие в реализации процессов восприятия, памяти, речи, мышления.

Неблагоприятные условия жизни и воспитания детей с недостаточностью ЦНС приводят к еще большему отставанию в развитии. Особое негативное влияние на развитие ребенка может оказывать ранняя социальная депривация.

Многообразие проявлений ЗПР обусловлено тем, что локализация, глубина, степень повреждений и незрелости структур мозга могут быть различными. Развитие ребенка с ЗПР проходит на фоне сочетания дефицитарных функций и/или функционально незрелых с сохранными.

В соответствии с классификацией К.С. Лебединской традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

**1.** Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости; инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении; снижена мотивация в интеллектуальной

деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности. Психофизический инфантилизм иногда имеет наследственную природу. В некоторых семьях отмечается, что и родители в детстве имели соответствующие черты.

2. Задержка психического развития соматогенного генеза у детей с хроническими и длительными соматическими заболеваниями. Для данного варианта ЗПР характерны стойкая физическая и психическая астения; наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

3. Задержка психического развития психогенного генеза. Она возникает при длительном воздействии психотравмирующих факторов, связана с неблагоприятными условиями воспитания, вызывающими нарушение формирования личности ребенка. В результате могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка, невротические и неврозоподобные нарушения, и, как следствие, патологическое развитие личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции; дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

4. Задержка церебрально-органического генеза. Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции.

Для детей с задержкой психического развития характерны<sup>1</sup>:

– фрагментарное и нецеленаправленное восприятие: скорость выполнения перцептивных операций значительно снижена; дети дошкольного возраста с ЗПР испытывают сложности при выполнении заданий по образцу, затруднена ориентировка в пространстве;

– неустойчивость внимания в связи с низкой работоспособностью и быстрой истощаемостью: дети плохо концентрируются, часто отвлекаются, действуют импульсивно, с трудом переключаются с одного задания на другое;

– отставание всех видов мышления: в большей степени развито наглядно-действенное мышление; затруднены главные мыслительные операции (анализ, обобщение, сравнение, классификация); наблюдаются трудности применения полученных ранее знаний и умений для решения новых задач;

– недостаточно сформированная память, отличающаяся значительным снижением объема и прочности запоминания, в большей степени страдает вербальная память;

– отставание в развитии речи: словарный запас беден, грамматический строй речи недостаточно сформирован, обнаруживаются дефекты звукопроизношения, присущи недостатки фонематического слуха;

– повышенная тревожность; резкие перепады настроения, возможны вспышки гнева и агрессии; болезненное реагирование на неудачи; в общении с взрослыми и сверстниками активности обычно не проявляют, предпочитают играть в одиночестве.

Среди дошкольников с ЗПР значительное число составляют дети с дисгармоничным физическим развитием и отставанием от возрастной нормы по ряду показателей физической подготовленности, в частности: в развитии скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, сенсомоторных реакций, в сформированности навыков основных движений.

---

<sup>1</sup> Роголева О.О., Общая психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития дошкольного возраста / Проблемы педагогики, №. 8 (19), 2016, с. 24-25.

Выполнение двигательных действий сопровождается синкинезией<sup>2</sup> движений. Детям сложно вычленить главные, ведущие элементы движения (основы техники и связующее звено), – они много внимания уделяется второстепенным элементам (деталям техники), что не позволяет быстро и чётко запомнить алгоритм движения и его характеристики (скорость, амплитуду, траекторию, силу и т.д.). Эти же факты и ограничивают стабильность навыка, перенос сформированного стереотипа движения в новые условия вызывает у детей с ЗПР сложности.

Наиболее выражено отставание в развитии следующих координационных способностей: воспроизведение заданного темпа и ритма движения, процессуальной и целевой точности движения, согласованность движения рук и ног, межмышечная координация, дифференциация движений во времени, в пространстве и по прилагаемым усилиям. Отмечается также отставание в развитии общей выносливости. Задержка сенсорного и моторного развития приводит к замедленному и менее качественному освоению упражнений с мячом, с гимнастическими палками и другим спортивным инвентарём, страдает способность к смене параметров движений (вида движения, скорости, частоты, направления).

### ***Особые образовательные потребности дошкольников с задержкой психического развития***

Во ФГОС ДО отмечается, что образовательная и *коррекционная* работа в группах комбинированной и компенсирующей направленности, а также в условиях инклюзивного образования, должна учитывать особенности развития и ***специфические образовательные потребности и возможности*** каждой категории детей.

ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер, которое обуславливает низкий уровень овладения детьми дошкольного возраста коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

***Особые образовательные потребности*** детей с ЗПР в рамках реализации занятий по адаптивному физическому воспитанию определяются основным нарушением и вторичными нарушениями и заключаются в следующем:

- раннее выявление ограничений и недостатков в развитии двигательной сферы ребенка;
- направленность процесса физического воспитания на коррекцию и развитие двигательной, эмоционально-волевой, познавательной, личностной, социально-коммуникативной сферы;
- содействие социальной интеграции ребенка;
- преемственность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к разработке и реализации коррекционно-развивающего маршрута физического воспитания ребенка;
- учет особенностей психофизического состояния и потенциалов развития детей с ЗПР в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (психолого-медико-педагогического консилиума);
- построение занятий по АФК с учетом особенностей функционального состояния ЦНС;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, содействие формированию у детей здорового образа жизни;
- реализация на занятиях по АФК здоровьесберегающих педагогических технологий;

---

<sup>2</sup> Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета, 2019, №. 3 (28), с. 6.

- построение процесса обучения двигательным действиям и развития физических способностей с учетом сенситивных периодов и индивидуальных возможностей детей;
- формирование, расширение, обогащение и систематизация представлений детей об окружающем мире, о возможностях своего организма, двигательной и психической функций;
- совершенствование двигательных умений и навыков в практической и игровой деятельности ребенка;
- стимуляция на занятиях по АФК познавательной и речевой активности, побуждение интереса к своей телесности, окружающему предметному миру и социальному окружению;
- применение средств, методов, форм организации процесса обучения двигательным действиям с учетом особенностей развития познавательной сферы ребенка;
- пошаговое усложнение двигательных заданий с представлением ребенку самостоятельности в решении двигательных задач, сочетаемой с дозированной помощью взрослого;
- постепенный переход от непосредственного педагогического руководства двигательной активностью ребенка к формированию предпосылок самостоятельной двигательной деятельности;
- мониторинг физического, психического развития и физической подготовленности детей;
- развитие коммуникативной активности, применение приемов конструктивного взаимодействия и сотрудничества ребенка с взрослым и сверстниками, формирование у него социально одобряемого двигательного поведения;
- содействие развитию речевой функции;
- развитие предметной, игровой, деятельности, детского экспериментирования;
- налаживание сотрудничества с семьей, формирование у родителей социально активной позиции, направленной на коррекцию развития ребенка; оказание им консультативной и методической помощи.

Представленная Программа учитывает основные особенности и целевые ориентиры работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития и тяжелыми нарушениями речи. При ее реализации используются средства и методы адаптивной физической культуры.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями физического и психического развития воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Программа направлена на решение задач адаптивной физической культуры в совместной деятельности ребенка с взрослыми и другими детьми, а также его самостоятельной двигательной активности в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и в режиме дня дошкольной образовательной организации.

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре является одним из основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

### **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Освоение воспитанниками с ЗПР основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений, индивидуально-типологические особенности детей

предполагают значительный разброс вариантов их развития внутри данных нозологических категорий.

*Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР и ТНР* состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка.

### **Целевые ориентиры на этапе дошкольного возраста освоения Программы**

*Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с ЗПР к 5-6 годам:*

- дети гармонично физически развиваются;
- дети овладевают культурно-гигиеническими навыками;
- двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- ребенок способен адекватно оценивать свои физические возможности;
- ребенок соблюдает правила подвижной и/или спортивной игры;
- ребенок выполняет педагога;
- ребенок адекватно реагирует на различные игровые и/или конфликтные ситуации;
- ребенок способен разделять отношение других детей к себе и выполнением ролей в игре;
- ребенок способен удерживать внимание на изучаемом объекте;
- ребенок владеет базовыми приемами и способами саморегуляции, понимает, когда ими нужно пользоваться;
- ребенок способен контролировать и останавливать проявления двигательной расторможенности.

*В период реализации программы дети:*

- постепенно узнают и называют (при помощи педагога) разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы построений.

*В период реализации программы дети осваивают:*

- порядковые упражнения (построение в круг, ходьба в различных направлениях (в обход, по кругу, диагонали и т. д), повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);



— основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- элементы спортивных упражнений;
- подвижные игры;
- основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шоркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках и в спрыгивании;
- ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет.

### **Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основой объективной оценки соответствия достижений ребенка установленным требованиям образовательной деятельности и физической подготовки. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В ДОО разрабатывается система мониторинга индивидуального развития воспитанников, предполагающая систему диагностических мероприятий, рассчитанных на весь период пребывания ребёнка в ДОО.

Степени реального освоения ребенком обозначенных целевых ориентиров к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития.

Дети с ЗПР исходно могут демонстрировать качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития. Поэтому целевые ориентиры должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень его развития, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Особенности образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности с детьми, имеющими задержку психического развития или тяжелые нарушения речи, определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия. Оно включает три этапа или ступени, которые соответствуют младшему, среднему и старшему дошкольному возрасту<sup>3</sup>.

На первой ступени проводится коррекционно-развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста. Она направлена на совершенствование механизмов психофизического развития детей, формирование и коррекцию основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) и развитию физических способностей.

На второй ступени в работе с детьми средней группы акцентируется внимание на совершенствовании и коррекции основных движений и развитии физических способностей, прежде всего общих и специфических координационных способностей, включая межмышечную координацию, мелкую моторику, статическое и динамическое равновесие и др. Ставятся задачи содействия психическому и речевому развитию, формированию коммуникативных навыков в подвижных играх и игровых упражнениях.

На третьей ступени физическое воспитание детей с ЗПР старшей и подготовительной групп направлено на обогащение двигательного опыта воспитанников посредством совершенствования навыка основных движений и знакомства с элементами спортивных упражнений и игр, совершенствование механизмов саморегуляции, нормализацию мышечного тонуса, а также стимулирование вербального взаимодействия.

*Занятие в спортивном зале* в каждой возрастной группе проводится 2 раза в неделю.

Примерная продолжительность занятия по адаптивной физической культуре:

25 мин. - средняя группа

25 мин - разновозрастная группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - средняя группа

2 мин - разновозрастная группа

3 мин. - старшая группа

4 мин. - подготовительная к школе группа. (разминка).

*Основная часть* (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин. - средняя группа, 15 мин. - разновозрастная группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

*Заключительная часть* (игра малой подвижности)

2 мин. – средняя группа;

2 мин. – разновозрастная группа;

2 мин. – старшая группа;

4 мин. – подготовительная к школе группа.

Третье занятие адаптивной физической культурой в неделю проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, который направлен на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической

---

<sup>3</sup> В педагогической практике традиционно используется схема, согласно которой этапы и границы выделяются зависимости от задач обучения и воспитания. Согласно этой классификации дети 2-3 лет относят к первой младшей группе, 3-4 лет – второй младшей группе, 4-5 лет – средней, 5-6 лет – старшей, 6-7 лет – подготовительной к школе группе.

нагрузкой, организуемой в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по адаптивной физической культуре учитывается естественное повышение двигательной активности ребенка в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

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

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

*Оздоровительно-развивающая «тренировка»* (развитие физических способностей, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре). Продолжительность примерно: 18 мин. - средняя группа, 18 мин. - разновозрастная группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

## **2.2. Интеграция с другими образовательными областями**

В соответствии с принципом интеграции образовательных областей Программа предполагает взаимосвязь физического развития с социально-коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической образовательными областями.

- **Социально-коммуникативное развитие:**

Развивать опыт совместной игры со взрослыми со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение отвечать на вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения. 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 детей о режимах двигательной активности, 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 адаптивной физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); стимулировать речевое общение в подвижных играх.

- **Художественно-эстетическое развитие:**

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

### 2.3. Задачи образовательной деятельности

Разделы	Задачи
<p>Работа по формированию начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>— знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании — для ног, рук, туловища);</p> <p>— систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</p> <p>— осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</p> <p>— проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</p> <p>— проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование навыка ходьбы с перекатом стопы с пятки на носок (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <p>— при отборе содержания занятий обращать внимание на тонизирующий и тренирующий эффект выполнения физических упражнений (физическая нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);</p> <p>— подбирать содержание физкультурных занятий, упражнений, игр с учетом низких показателей детей в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенностей нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);</p> <p>— контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);</p> <p>— осуществлять дифференцированный подход к отбору</p>

Разделы	Задачи
	<p>содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;</li> <li>— объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);</li> <li>— учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</li> <li>— развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</li> <li>— побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</li> <li>— привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ;</li> </ul>
Адаптированная физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>— создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);</li> <li>— использовать для развития основных движений, их техники и двигательных способностей разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>— учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</li> <li>— развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</li> <li>— способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</li> <li>— совершенствование качественной стороны движений за счет упражнений на развитие физических способностей ее обеспечивающей;</li> <li>— развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</li> <li>— учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;</li> </ul>



Разделы	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— формировать у детей правильную осанку в различных видах движений;</li> <li>— формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li> <li>— учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li> <li>— закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>— формировать навыки разных видах прыжков, акцентируя внимание на формирование следующих элементов: энергичное отталкивание, мягкое приземление с сохранением равновесия;</li> <li>— развивать координацию движений в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, учить взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</li> <li>— учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</li> <li>— учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</li> <li>— совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей с применением игровых упражнений: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</li> <li>— совершенствовать общую моторику, с применением корригирующих упражнений для разных мышечных групп;</li> <li>— развивать способностей детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</li> <li>— формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</li> <li>— стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</li> <li>— развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения).</li> </ul>
Коррекция недостатков и развитие ручной моторики	<ul style="list-style-type: none"> <li>— дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</li> <li>— развивать мелкую моторику рук по подражанию действиям педагога; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;</li> </ul>

Разделы	Задачи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</li> <li>— тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</li> <li>— развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</li> <li>— применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</li> <li>— развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</li> <li>— развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;</li> <li>— развивать тонкую моторику с применением «пальчиковой гимнастики»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;</li> <li>— формировать у детей специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение и др., формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;</li> <li>— развивать у детей способность захватывать мелкие или сыпучие материалы указательным типом хватания; учить детей выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;</li> <li>— развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;</li> <li>— учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);</li> <li>— развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак – ладонь», «камень – ножницы» и др.);</li> <li>— учить детей выполнять элементы самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;</li> <li>— учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы и др.).</li> </ul>

Разделы	Задачи
<p>Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— содействие развитию дыхательной системы;</li> <li>— обучение диафрагмальному дыханию;</li> <li>— укрепление мышц, обеспечивающих дыхательные акты и артикуляционную моторику.</li> </ul>
<p>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов психомоторной сферы (слухо-зрительно-моторную координацию, межмышечную координацию, координационную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);</li> <li>— способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;</li> <li>— развивать зрительное внимание и зрительное восприятие в различных видах двигательной активности;</li> <li>— формировать у детей выразительность движений посредством психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...) и т. п.;</li> <li>— развивать у детей двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений;</li> <li>— развивать у детей навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;</li> <li>— учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы,</li> <li>— развивать способность детей к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку;</li> <li>— закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное планирование простейших двигательных действий посредством предварительного проговаривания;</li> <li>— развивать у детей способность согласовывать движения в соответствии с заданным темпом и ритмом речевых и неречевых сигналов, речевых высказываний, музыкальным сопровождением;</li> <li>— предлагать задания, направленные на согласование движений с его словесным описанием, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные — выполняют).</li> </ul>

## 2.4. Содержание образовательной деятельности

Программа по адаптивной физической культуре носит междисциплинарный характер и нацелена на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают занятия адаптивной физической культурой, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические, оздоровительные и реабилитационные мероприятия.

При проектировании рабочей программы по адаптивной физической культуре для детей с ЗПР работникам дошкольной образовательной организации рекомендуется ориентироваться на уровневую дифференциацию психофизического развития внутри данной нозологической категории:

1 группа – дети с ЗПР, физическое развитие которых соответствует или приближается к возрастной норме, При формировании двигательных навыков у данной группы дошкольников особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих целенаправленности, настойчивости, сосредоточенности на результате.

2 группа – дети с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких дошкольников выделяют негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, а также специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных движений.. Задания на уроках адаптивной физической культуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, их движения неточны. Особые затруднения вызывает выполнение сложнокоординированных движений попеременного характера.

3 группа – дошкольники с ЗПР, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, связанные с соматическим заболеванием. Замедление темпа развития детей этой группы связано со стойкой соматогенной астенией, которая проявляется в повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению.

Воспитанники с ТНР также представляют собой достаточно разнородную группу детей с точки зрения особенностей физического развития. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений; неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений; снижения скорости и ловкости их выполнения; отставания от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным ориентирам; нарушения последовательности элементов действия, невыполнении его составных частей; недостаточного самоконтроля при выполнении задания. Наибольшие трудности вызывает выполнение движений по словесной, особенно, многоступенчатой инструкции. Дети с ТНР испытывают трудности при выполнении таких движений как перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Основным принципом проектирования содержания занятий по адаптивной физической культуре является дифференциация коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ЗПР с различным состоянием физического и двигательного развития.

**Содержанием занятий по адаптивной физической культуре являются:**

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье);
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные и ритмические упражнения;

- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

В содержание занятий по адаптивной физической культуре также могут входить элементы ритмопластики, стрейтчинг-гимнастики, фитбол-гимнастики, танцевально-игровая программ для старших дошкольников – элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон) и спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на самокате, езда на велосипеде, плавание

Ходьба и бег.

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

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

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечёткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание. Вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость. Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

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

Типичные ошибки при прыжках у 4-7-летних – недостаточно глубокое приседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жёсткое приземление, часто с потерей равновесия.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;



- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

Метание – сложнокоординационное двигательное действие, развивает меткость, способно к дифференцированию пространственно-временных характеристик, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объёму, цвету, дротик на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, жёлуди, снежки, тарелочки.

В 4 года - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой.

В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Освоение данного двигательного действия дается детям с трудом. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается техника целостного выполнения метания.

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

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

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

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

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 4-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

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

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

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие регуляторных функций;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

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

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

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребёнка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития.

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

Одним из компонентов содержания программы является психогимнастика с использованием пантомимических этюдов и игр. Термин психогимнастика можно рассматривать как в широком, так и в узком значении. В широком — это курс специальных психокоррекционных занятий, направленный на формирование и коррекцию различных сторон психики ребенка: познавательных, эмоционально-волевых, эмоционально-личностных. В узком значении — это специальные психокоррекционные техники, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного способа коммуникации в группе. Использование психорегулирующих и психомышечных заданий возможно лишь при условии индивидуального подхода, так как выбор конкретных упражнений их дозировка и метод объяснения задания, учитывая особенности контингента, продиктован не целью и задачами педагогического процесса, сколько возможностями, клинической картиной и желанием самого ребёнка.

Для обеспечения эффективного выполнения данных заданий следует выполнять методические требования:

- упражнения выполняются ребёнком самостоятельно.
- после выполнения упражнения спрашиваем ребёнка о его ощущениях, стараемся получить от него обратную связь, выполнение данного условия способствует побуждению к самонаблюдению и фиксации ощущений.
- поощрять самостоятельное повторение ребёнком упражнений в течение дня.

Рекомендуется набор психогимнастических упражнений и игр чешского психолога Г. Юновой (в модификации М.И. Чистяковой).

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

## Перспективное планирование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в старшей группе ЗПР

Неделя	Задачи	Содержание
		<b>Сентябрь</b>
1	Упражнять ребенка в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м);</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой;</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой);</li> <li>• броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.</li> </ul>

3	Упражнять в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»;</li> <li>• броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками;</li> <li>• бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Упражнять в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров);</li> <li>• броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м).</li> </ul>

		<b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2	Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага);</li> <li>• прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед;</li> <li>• передача мяча двумя руками от груди.</li> </ul>
3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;</li> <li>• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>



4	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul>
---	---	--

### Ноябрь

1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной;</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м);</li> <li>• переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений,	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч</li> </ul>

	в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> </ul>
3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
4	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м);</li> <li>• переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков);</li> <li>• ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м).</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.

### Декабрь

1	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);</li> </ul>
---	--	--

	прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м);</li> <li>• перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом.</li> </ul>
2	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м);</li> <li>• ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м);</li> <li>• прокатывание набивного мяча.</li> </ul>
3	закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков);</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы». <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> </li></ul>
4	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</li> </ul>

1	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см);</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м);</li> <li>• метание — броски мяча в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>
2	<p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p>повторить игровые упражнения.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом;</li> <li>• прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).</li> </ul> <p>Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».</p>
3	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 40 см);</li> <li>• проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;</li> <li>• броски мяча вверх.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p>

4	повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».
---	-------------------------------	--

### Февраль

1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см);</li> <li>• бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы;</li> <li>• подвижная игра «Охотники и зайцы».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — бег по гимнастической скамейке;</li> <li>• прыжки через бруски правым и левым боком;</li> <li>• забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</li> </ul>

3	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 60 см);</li> <li>• ползание на четвереньках между набивными мячами;</li> <li>• перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).</li> </ul>
4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;</li> <li>• подлезание под палку (шнур) (высота 40 см);</li> <li>• перешагивание через шнур (высота 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>

### Март

1	Разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</li> </ul> </li> </ul>
2	Повторить игровые упражнения с бегом.	<b>I часть.</b> Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.



		<p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
3	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в высоту с разбега;</li> <li>• метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м);</li> <li>• ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).</li> </ul>
4	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>

### Апрель

1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см);</li> <li>• броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
	Упражнять в сохранении	<i>Основные виды движений:</i>

2	равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз);</li> <li>• прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет;</li> <li>• броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> </ul>
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед;</li> <li>• прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;</li> <li>• пролезание в обруч прямо и боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Стой».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности.</p>
4	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м);</li> <li>• прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м);</li> <li>• пролезание в обруч.</li> </ul>

### Май

1	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;</li> </ul>
---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Что изменилось?».</p>
2	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
3	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;</li> <li>• лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ul>
4	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.</p>

## Модель организации физического воспитания

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач ДОО.

Программа предусматривает создание в ДОО благоприятных условий необходимых для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся: режим дня, ежедневное пребывание на свежем воздухе, проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, гимнастики пробуждения с дыхательными упражнениями, подвижные игры и физкультминутки, физкультурные развлечения, занятия в музыкальном и физкультурном зале и на открытом воздухе.

### Оздоровительно - закаливающие мероприятия (холодный период)

Наименование	Основание/Методика проведения для всех возрастных групп	Продолжительность		
		4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
<b>Общие закаливающие мероприятия</b>				
Оптимальный режим дня*	СанПиН	приложение к годовому плану ДОО		
Рациональное питание*	СанПиН	сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню		
Правильно организованная ежедневная прогулка*	СанПиН	не менее 3-4 часов в день При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается		
Дневной сон в хорошо проветренном помещении*	СанПиН	приложение к годовому плану ДОО		
		2 - 2,5 часа		
Широкая аэрация помещений*	СанПиН	В соответствии с графиком проветривания		
Умывание прохладной водой**	Обширное умывание: лицо, шея, руки, верхняя часть груди**	Водой комнатной температуры постепенно снижаю её до 18-19 С		

Мытье ног**	Перед сном**	Водой комнатной температуры		
Полоскание рта**	После приема пищи	Кипяченной водой комнатной температуры		
<b>Специальные закаливающие мероприятия</b>				
Физкультурное занятие в помещении**	СанПиН через 20-30 минут после еды	3 раза в неделю в зале	2 раза в неделю в зале	2 раза в неделю в зале
Физкультурное занятие на свежем воздухе**		-	1 раз в неделю на спортивной площадке -15 С При температуре ниже -15 С	
		-	продолжительность занятия сокращается	
Спортивные и подвижные игры в помещении и на улице**	ООП ДОО	Катание на санках Подвижные игры	Специальная площадка В безветренную погоду Не ниже -10 С Катание на санках Ходьба на лыжах Подвижные игры	
Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения**	СанПиН	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 10 мин.	
		Ежедневно 4 мин.	Ежедневно 5 мин.	
Физические упражнения в помещении и на улице**	Проводятся в легкой спортивной одежде СанПиН	12-15 минут	20 минут	25-30 минут
Общие воздушные ванны**	В помещении Утром или вечером не менее через 30-40 мин. после приема пищи		Начинают с 17-18 С, постепенным снижением до 12-13 С	
		Первый сеанс – 10 мин. Максимальное время проведения- 45 мин.	Первый сеанс – 10- 15 мин. Максимальное время проведения- 60 мин.	Первый сеанс – 10- 15 мин. Максимальное время проведения- 60 мин.

\* - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

\*\* - В.П. Праздников «Закаливание детей дошкольного возраста».- Медицина, 1988.

### Оздоровительно - закаливающие мероприятия (теплый период)

Наименование	Методика проведения для всех возрастных групп	Продолжительность		
		4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
<b>Общие закаливающие мероприятия**</b>				
Оптимальный режим дня*	СанПиН	приложение к годовому плану ДОО		
Рациональное питание*	СанПиН	сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню		
Правильно организованная ежедневная прогулка*	СанПиН	Не менее 3-4 часов в день		
Дневной сон в хорошо проветренном помещении*	СанПиН	приложение к годовому плану ДОО		
		не менее 3 часов		
Широкая аэрация помещений*	СанПиН	В соответствии с графиком проветривания		
Умывание прохладной водой**	Обширное умывание: лицо, шея, руки, верхняя часть груди**	Водой 18-19 С		
Мытье ног**	Перед сном**	Водой комнатной температуры		
Полоскание рта**	После приема пищи	Кипяченной водой комнатной температуры		
<b>Специальные закаливающие мероприятия**</b>				



Двигательная деятельность на воздухе**(организованная, самостоятельная)	ООП ДОО	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Хождение босиком по профилактической дорожке	На прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения**	СанПиН	Ежедневно 7 мин.		Ежедневно 10 мин.
		Ежедневно 4 мин.		Ежедневно 5 мин.
Спортивные и подвижные игры **	ООП ДОО		Катание на велосипеде	Катание на самокате, велосипеде Бадминтон Игры с мячом Игры соревнования Игры - эстафеты
Световоздушные ванны**	Постепенное обнажение тела: обнажение рук и ног, затем обнажение туловища Продолжительность первой ванны не более 1 мин., ежедневно или через день на 1 мин. увеличивают время ванны до 30-40 мин. и более	Не ниже 19 С В ясную безветренную погоду с 9 до 12 часов Продолжительность первой ванны- 10 мин.		
Купание в открытом бассейне**	Начинать следует с окунания в воду 1-2 раза Длительность купания увеличивается постепенно с 1 мин., затем 2-3 мин.	Температура воды не ниже 25 С Температура воздуха 25-26 С 2-3 мин. Игры , забавы по освоению простых и необходимых движений в воде	Температура воды не ниже 23 С Температура воздуха 25-26 С 10-15 мин. 2 раза в неделю Игры , забавы по освоению простых и необходимых движений в воде	

\* -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

\*\* -В.П. Праздников «Закаливание детей дошкольного возраста».- Медицина, 1988.

\*\*\* - И.А. Анохина «Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье»- М., 2010.- с.34-35.**Закаливающие мероприятия в режиме дня дошкольника (холодный период)**

Место в режиме дня	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Утренняя гимнастика	Воздушные ванны в облегченной одежде	Воздушные ванны в облегченной одежде	Воздушные ванны в облегченной одежде
Прием пищи	Полоскание рта	Полоскание рта	Полоскание рта
Организованная образовательная деятельность	занятия по физической культуре в проветриваемом помещении	занятия по физической культуре в проветриваемом помещении; на воздухе	занятия по физической культуре в проветриваемом помещении; на воздухе
Прогулка	Двигательная деятельность в адекватной погоде одежде		
Дневной сон	Воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальни перед сном		
После дневного сна	Гимнастика пробуждения Обширное умывание	Гимнастика пробуждения Обширное умывание	Гимнастика пробуждения Обширное умывание

**Закаливающие мероприятия в режиме дня  
дошкольника (теплый период)**

Место в режиме дня	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Прием детей на прогулке	Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны
Утренняя гимнастика	На воздухе в облегченной одежде	На воздухе в облегченной одежде	На воздухе в облегченной одежде
Прием пищи	Полоскание рта	Полоскание рта	Полоскание рта
Прогулка	Двигательная деятельность в адекватной погоде одежде Воздушные ванны Хожение босиком по профилактической дорожке Световоздушные ванны Купание в открытом бассейне		
Дневной сон	Воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальной комнаты перед сном		
После дневного сна	Гимнастика пробуждения Обширное умывание	Гимнастика пробуждения Обширное умывание	Гимнастика пробуждения Обширное умывание

В дошкольной образовательной организации используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста закаливающие мероприятия всех видов и направленности. Их примерный перечень должен быть скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся реальных условий для проведения закаливающих процедур.

***Требования к организации закаливания детей с ЗПР:***

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур,
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий на разные участки тела, чередование как по силе, так и длительности воздействия;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Время проведения закаливающих процедур непосредственно связано с возрастом детей и методикой закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры;
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации, медицинского персонала, инструктора по адаптивной физической культуре, педагогов и родителей.

## **2.6. Особенности взаимодействия специалистов дошкольной образовательной организации**

### *Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и воспитателя.*

Перед занятием АФК воспитатель отслеживает готовность занимающихся на предмет соответствия спортивной формы установленным гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Выстраивает детей в соответствии с порядком построения определенным инструктором по адаптивной физической культуре.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель закрепляет посредством применения их в процессе утренней гимнастики и динамических пауз и прочих активностей, запланированных в рамках НОД. Воспитатель совместно с инструктором АФК интегрирует содержание образовательной области «Физическое развитие» в области:

- «Здоровье» - использование здоровые сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;
- «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;
- «Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарём, во время самостоятельной деятельности;
- «Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;
- «Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и логопеда.*

Взаимодействие инструктора АФК с логопедом направлено на решение следующих задач:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- формирование умения согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать в коллективе;
- повышение уровня развития респираторной системы.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и педагога-психолога, дефектолога*

Взаимодействие инструктора АФК с педагогом-психологом и дефектологом направлено на решение следующих задач:

- коррекция эмоционально-волевой сферы и поведенческих отклонений;
- определение наиболее актуальных направлений индивидуализации образовательного процесса;
- диагностика уровня психомоторного развития;
- формирование и совершенствование функций саморегуляции;
- развитие самостоятельности;
- профилактика психоэмоционального перенапряжения;
- совершенствование способности к эмпатии;
- коррекция различных форм внимания;
- коррекция процессов планирования и организации деятельности;
- формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и медицинского работника*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- определение физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и физической подготовленности детей);
- анализ выписок из медицинских карт для учета индивидуальных показаний и противопоказаний;

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

*Взаимодействие инструктора по адаптивной физической культуре и музыкального руководителя*

Воздействие средствами музыки и ритмики на воспитанников:

- развивает эмоциональную сферу детей;
- активизирует умственную деятельность воспитанников;
- способствует невербальной раскрепощенности;
- способствует развитию координационных способностей;
- способствует обогащению двигательного опыта.

### 2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

*Цель работы инструктора по адаптивной физической культуре с родителями воспитанников* - информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка (спокойное общение, питание, закаливание, двигательная активность).

Данная цель достигается посредством:

- стимулирования двигательной активности ребёнка посредством совместных подвижных игр, элементов спортивных игр, спортивных упражнений, прогулок;
- знакомства родителей с опасными для здоровья ребёнка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоёма) и способами поведения в них;
- привлечения родителей к активному отдыху с детьми;
- стимулирования заинтересованности родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождения и поддержки семьи в реализации воспитательных воздействий;
- проведения совместных с родителями спортивных мероприятий;

#### Примерный план работы на год по организации взаимодействия инструктора по адаптивной физической культуре и родителей

Срок	Форма взаимодействия	Содержание
Сентябрь	Участие в родительском собрании	«Организация физкультурных занятий в детском саду»
Октябрь	Стендовая консультация	«Движение это жизнь»
Ноябрь	Стендовая консультация	«Зарядка это весело»
	Совместный праздник с мамами	Праздник посвящённый дню Матери.



Декабрь	Стендовая консультация	«Занятия адаптивной физической культурой»
Январь	Стендовая консультация	«Дыхательная гимнастика»
Февраль	Совместный праздник с папами	Праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества
	Устная консультация	«Как сформировать у ребенка ценности здорового образа жизни»
Март	Консультация (стендовый материал)	«Профилактика и коррекция нарушений осанки»
Апрель	Стендовая консультация	«Подвижные игры на прогулке»
Май	Стендовая консультация	«Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома и на улице»
По обращению	Консультации по физическому воспитанию	

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Организация образовательного процесса

Основной задачей организации образовательного процесса в контексте данной Программы является создание условий для физического развития воспитанников. Близкий к оптимальному уровень физического развития является значимым фактором для успешной социализации и последующей интеграции ребенка в общество. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для детей с ЗПР и ТНР характерно наличие факторов, которые могут ограничивать физическое развитие и стремление к повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности в целом. В этой связи образовательный процесс должен быть направлен на «побуждение» к целенаправленной двигательной активности, что выражается на практике в выполнении следующих рекомендаций:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности на занятиях АФК;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- активизировать совместную физическую активность детей (как основу для формирования навыков продуктивного взаимодействия).

Образовательная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день).

№	Мероприятия	Группа ДОО	Периодичность	Ответственный
двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физическому воспитанию

2.	Адаптивная физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз (с учётом погодных условий)	Инструктор АФК, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, средняя, Подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор АФК
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор АФК, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7лет	2 раза в неделю	Инструктор АФК

**3.2. Учебный план по реализации рабочей программы  
ОО «Физическое развитие»**

	старшая группа		
	Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности		
Образовательная область «Физическое развитие»	в неделю	в месяц	в год
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми		
- занятие по адаптивной физической культуре	3	12	108
- физкультурный досуг		2	18
- праздники			3

### 3.3 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы подобрано в соответствии с:

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Правилами пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и особенностям развития детей.

Занятия по адаптивной физической культуре проходят в физкультурном зале, который оснащен спортивным оборудованием и инвентарём:

#### Материально-техническое оснащение физкультурного зала

название	Количество (шт.)
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
канаты	2
ребристые дорожки	4
мишени напольные вертикальные озвученные	2
мишени навесные озвученные	2
веревка (2 х 2,5м)	2
«воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт.)	7
флажки цветные	30
кегли	36
обручи пластмассовые о 50 см	15
обручи пластмассовые о 70 см	5
обручи пластмассовые о 90 см	5
ленточки 50см на кольце	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	15
гимнастические палки пластмассовые	15
мячи резиновые о 20см	15
мячи резиновые о 12см	15
мячи резиновые о 8см (h-40, с-16)	15
фитбол-мячи	15
мячи пластмассовые	100
гантели пластмассовые	15
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	15
магнитофон	1
«Труба»	1
CD-диски	фонотека
мячи массажные	15
кольца массажные	15
ориентиры «кочки»	20
ориентиры «листки»	20
ориентиры «следочки»	20

### **Требования к организации предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ, учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учёт возрастных особенностей детей.

**Требования к предметно-развивающей среде базируются на следующих принципах:**

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасность.

*Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

*Трансформируемость* пространства даёт возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

*Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

*Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную познавательную и исследовательскую активность детей.

*Доступность* среды создаёт условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

*Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надёжности и безопасности их использования.

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
- Картотека стихов, потешек, загадок;
- Картотека музыкальных произведений;
- Перспективные планы. Конспекты занятий.

#### Список рекомендуемой литературы

1. Бабкина Н.В. Саморегуляция в познавательной деятельности у детей с задержкой психического развития : монография. – М. : Гуманитарный издат. центр ВЛАДОС, 2016. – 143 с.
2. Бабкина Н.В., Коробейников И.А. Типологическая дифференциация задержки психического развития как инструмент современной образовательной практики [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. №. 3. С. 125–142.
3. Бордовская Е.В., Вечканова И.Г., Генералова Р.Н., Бордовская Е.В. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно-развивающей среде : программно-методический комплекс / под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб. : Каро, 2006.
4. Борякова Н.Ю. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с задержкой психического развития. Теория и практика : монография. – М. : РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2016. – 170 с.
5. Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. 2019. №3 (28).
6. Бутко Г.А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития. М.: Книголюб, 2006. 144 с
7. Винник М.О. Задержка психического развития у детей: методологические принципы и технологии диагностической и коррекционной работы / М.О. Винник. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007.
8. Голубева Г.Г. Преодоление нарушений звуко-слоговой структуры слова у дошкольников. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
10. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии. – СПб. : Каро, 2008.
11. Коробейников, И.А. Дифференциация образовательных потребностей как основа дифференцированных условий образования детей с ЗПР / И.А. Коробейников, Н.В. Бабкина // Дефектология. – 2017. – № 2. – С. 3-13.
12. Лебедева И.Н. Развитие связной речи дошкольников. Обучение рассказыванию по картине. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2009.
13. Майер А.А. Практические материалы по освоению содержания ФГОС в дошкольной образовательной организации (в схемах и таблицах). – М. : Пед. общество России, 2014.
14. Мамайчук И.И., Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. – СПб. : Речь, 2004.



15. Микляева Н.В. Планирование в современном ДОУ. – М. : ТЦ Сфера, 2013.
16. Мустаева Л.Г. Коррекционно-педагогические и социально-психологические аспекты сопровождения детей с задержкой психического развития : пособие для учителей начальной школы, психологов-практиков, родителей. – М. : Аркти, 2005.
17. Нечаев М., Романова Г. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования. – М. : Перспектива, 2014.
18. Обучение детей с задержкой психического развития : пособие для учителей / под ред. В.И. Лубовского. – Смоленск, 1994.
19. Педагогическое взаимодействие в детском саду / под ред. Н.В. Микляевой. – М. : ТЦ Сфера, 2013.
20. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. Книги 1, 2 / Под общей ред. С.Г. Шевченко. - М.: Школьная Пресса, 2003.
21. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина и др.; под. ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.
22. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах / под ред. М. Верховкиной, А. Атаровой. – СПб. : КАРО, 2014.
23. Разработка адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ : методич. пособие / под общ. ред. Т.А. Овечкиной, Н.Н. Яковлевой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015.
24. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007.
25. Театрализованные игры в коррекционной работе с дошкольниками / под ред. Л.Б. Баряевой, И.Г. Вечкановой. – СПб. : КАРО, 2009.
26. Тригер Р.Д. Психологические особенности социализации детей с задержкой психического развития / Р.Д. Тригер. – СПб. : Питер, 2008..
27. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 463 с. : ил. – (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф>.
2. Российское образование Федеральный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>.
3. ФГОС. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.21>.
4. Российский общеобразовательный портал. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.
5. Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
6. Сайт «Всероссийский Августовский педсовет». - Режим доступа: [www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org).
7. Образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.prodlenka.org/vneklassnaia-rabotapublikacii.html>.
8. Сайт ФГАУ «ФИРО». – Режим доступа: <http://www.firo.ru>.
9. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.