МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
Дата: 2026.10.12 15:42:43 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от «____»_____2026 №_____

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ Детского сада № 244
от «____»_____2026 №_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательной деятельности инструктора по физической культуре

для детей старшего дошкольного возраста (с тяжёлыми нарушениями речи)

на 2026-2027 учебный год

(разработана на основе АОП ДОМОУ Детского сада № 244)

Автор-составитель:
Жарикова М. И.,
инструктор по физической культуре

Содержание

	Страница
1. Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3.Специфические принципы и подходы к формированию программы для обучающихся с ТНР	5
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	7
1.5. Планируемые результаты освоения АОП, представленные в виде целевых ориентиров в соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР	8
1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе	9
1.7. Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений	9
2. Содержательный раздел	10
2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР	10
2.2.Основное содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» с детьми старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)	14
2.3. Взаимодействие педагогических работников с детьми	17
2.4. Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями), семьями обучающихся с ТНР в рамках ОО «Физическое развитие»	19
2.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	20
3. Организационный раздел	20
3.1 Основные компоненты режима дня в ДОУ	20
3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ТНР	21
3.3.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды с учетом ФАОП ДО для детей с ТНР	21
3.4. Методическое обеспечение коррекционно-развивающей работы	23
Приложение	27

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Адаптированная образовательная программа (далее - АОП) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 244 Советского района Волгограда» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) – тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР) в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред.04.08.2023 г.).
- ФЗ РФ от 24.09.2022 г. № 371 «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением внесенным приказом Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022 г. № 955 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 06.02.2023 г.№ 72264).;
- СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 06.08.2020 г. № Р-75 «Об утверждении примерного положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
- Содержание образования должно содействовать формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

В ФАОП ДО для ТНР определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФАОП ДО для ТНР содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

Целостность программы обеспечивается включением основных направлений педагогического процесса в ГБДОУ (диагностического, коррекционного, развивающего и др.) Представленная в программе система работы позволяет не только осуществлять коррекционное воздействие на речевую функцию воспитанников, способствовать совершенствованию коммуникативных умений и навыков детей, но также дает возможность воздействовать на их физическое развитие, формировать базовые основы культуры личности, развивать интеллектуально-волевые качества и психические процессы.

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся детей в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам. Отмечается ряд закономерностей в отставании их физического развития.

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Таким образом, возникает необходимость корректировать отставание физического развития при помощи средств физической культуры.

Дополнительные трудности в овладении связной речью обусловлены наличием у детей вторичных отклонений в развитии психических процессов – восприятия, памяти, внимания, навыков конструктивной деятельности и эмоционально – волевой сферы.

Программа разработана с учетом федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП), федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования (далее ФАОП) и основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МОУ Детского сада № 244, Уставом МОУ. Программа содержит материал для организации коррекционно-развивающей деятельности с обучающимися старшего дошкольного возраста (5-7 (8) лет) с ТНР. Программой предусматривается разностороннее развитие детей, коррекция недостатков в их речевом развитии, а также профилактика вторичных нарушений, развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Целью реализации Программы является создание условий для становления у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) – тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР) ценностей здорового образа жизни; приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; коррекция речедвигательных нарушений.

Доступное и качественное образование обучающихся достигается через решение следующих **задач:**

- реализация содержания АОП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование физической культуры личности обучающихся с ТНР;
- формирование представлений о здоровом образе жизни обучающихся с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся с ТНР;
- автоматизирование у обучающихся с ТНР поставленных звуков в изолированных звучаниях (мотор гудит «р-р-р», сдувается мяч «с-с-с», и т.д.) и в словах;
- закрепление у обучающихся С ТНР использование поставленных звуков в спонтанной речи (проговаривание слов в подвижных и хороводных играх);
- развитие в упражнениях чувства ритма у обучающихся с ТНР;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

1.3. Специфические принципы и подходы к формированию программы для обучающихся с ТНР

Исходя из ФГОС ДО учитываются:

1) индивидуальные потребности ребенка с тяжелыми нарушениями речи, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им

образования (далее — особые образовательные потребности), индивидуальные потребности детей с тяжелыми нарушениями речи;

2) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

3) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, когда сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) возможности освоения ребенком с нарушением речи программы на разных этапах ее реализации;

5) специальные условия для получения образования детьми с ТНР, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий и осуществления квалифицированной коррекции нарушений их развития.

6) Сотрудничество с семьей.

Специфические принципы и подходы к формированию АОП для обучающихся с ТНР:

1. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: МОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической поддержки.

2. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление АОП на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

5. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей (право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая работа должна быть направлена на:

1) преодоление нарушений развития различных категорий детей с ТНР, оказание им квалифицированной помощи в освоении программы;

2) разностороннее развитие детей с ТНР с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Программа строится на основе принципов дошкольного образования, изложенных в ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного),
- обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок проявляет активность в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьями;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностей развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи выражаются также в виде соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций. Для них характерно и некоторое отставание развития двигательной сферы, выражающееся в недостаточной координации движений, низкой скорости и ловкости их выполнения. Наиболее трудным является выполнение движений в соответствии со словесной инструкцией из-за недостаточной координации пальцев кисти рук и уровня развития мелкой моторики.

У детей с ТНР заметны отклонения в эмоционально-волевой сфере: им свойственны частая смена интересов, ненаблюдательность, низкая мотивация, негативное восприятие, неуверенность в собственных возможностях, высокий уровень раздражительности и агрессии, обидчивость, проблемы в общении и установлении контактов с окружающими. Подобные нарушения выражаются также в затрудненном формировании саморегуляции и самоконтроля.

Помимо коррекции речи, занятия со специалистами направлены на развитие памяти, внимания, мышления, общей и мелкой моторики. При грамотном подходе дети способны овладеть устной и письменной речью, а также многими другими необходимыми для успешного обучения в школе и общения со сверстниками навыками.

Невысокие показатели характеризуют долговременную и кратковременную память. Значительно снижена способность к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный. Наблюдаются трудности в процессах поэтапного формирования умственных действий и обобщения, низок уровень умственной работоспособности. Своеобразно поведение и психическое развитие детей данной категории. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым детям свойственны

заторможенность, апатичность, чувство ущемленности и неполноценности от сознания своего дефекта. Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из–за речевых недостатков заметно затруднено общение со сверстниками.

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся детей в воспроизведении двигательных заданий по пространственно-временным параметрам.

Отмечается ряд закономерностей в отставании их физического развития:

- гипер или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение мелкой моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

1.5. Планируемые результаты освоения АОП, представленные в виде целевых ориентиров в соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР (п.10.4.3, стр.28 ФОП ДО)

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ТНР к концу дошкольного образования.

Педагог (инструктор по физической культуре) в образовательной деятельности ОО «Физическое развитие» с обучающимися с ТНР:

- способствует корректировки недостатков психофизического развития обучающихся с ТНР;
- способствует укреплению физического и психического здоровья обучающихся с ТНР;
- формирует представления о здоровом образе жизни обучающихся с ТНР;
- обеспечивает психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ТНР;
- оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет страховку, поощряет стремление обучающегося соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно

выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

Целевые ориентиры на этапе завершения обучения Программы.

К семи годам:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения и играет в спортивные игры), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Первичное выявление детей с ТНР проводится в образовательной организации посредством диагностического обследования в рамках работы ППк, где принимается решение о необходимости прохождения ТПМПК в целях проведения комплексного обследования детей с ТНР. ТПМПК подготавливает рекомендации по оказанию детям психолого-медико-педагогической помощи, организации их обучения и воспитания. На основании рекомендаций ТПМПК педагоги МОУ разрабатывают индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) для ребёнка с ТНР, в котором отражены перспективы работы с ребенком на учебный период. После разработки образовательного маршрута педагоги образовательной организации реализуют его и ведут динамическое наблюдение за развитием ребенка. По мере реализации, содержание образовательного маршрута уточняется и корректируется в рамках работы ППк. ИОМ определяет формы получения ребенком дошкольного образования, режим пребывания в образовательной организации, объём и содержание основных направлений психолого-педагогического сопровождения, стратегию и тактику коррекционно-развивающей работы с детьми.

1.7. Целевой раздел части, формируемой участниками образовательных отношений

Направление деятельности специалистов при работе с детьми ТНР

Коррекционно-развивающую работу в группе комбинированной направленности осуществляют:

- специалисты: учитель-логопед, педагог-психолог, организующие индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися, имеющими ТНР;
- воспитатели, организующие и осуществляющие индивидуальную коррекционную работу с воспитанниками с ТНР по заданию специалистов: учителя-логопеда, а также осуществляющие совместную деятельность обучающихся с ТНР и обучающихся, не имеющих данных ограничений;
- музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, осуществляющие совместную деятельность обучающихся с ТНР и обучающихся, не имеющих данных ограничений.

Вся деятельность планируется в системе взаимосвязи и учитывается в следующих документах: рабочие программы, планы (перспективные, календарные, тематические) проведения индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий с детьми.

Основными принципами коррекционно-развивающей работы с детьми ТНР являются:

- индивидуальный и дифференцированный подход, индивидуализация, дифференциация образовательной деятельности;
- активность и самостоятельность ребенка в образовательном процессе;
- сниженный темп обучения;
- структурная простота содержания;
- повторность в обучении.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР

В группе комбинированной направленности осуществляется совместное образование обучающихся, дети с ТНР получают образование по АОП в соответствии с рекомендациями территориальной психолого-медико-педагогической комиссии.

Целенаправленная работа со старшими дошкольниками с ТНР включает образовательную деятельность по пяти образовательным областям, коррекцию речевых нарушений, профилактику возможных затруднений при овладении чтением, письмом, счетом, развитие коммуникативных навыков в аспекте подготовки к школьному обучению.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагог (инструктор по физической культуре) способствует развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Педагог рассказывает детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания; способствует формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на

поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков; создает возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Инструктор по физической культуре (далее ИФК) поддерживает интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

ИФК проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность ездить на велосипеде, самокате, заниматься другими видами двигательной активности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОУ предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение 4: Расписание ОД по физическому развитию).

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении. В структуре каждого занятия выделяются подготовительная, основная и заключительная части. В процессе общеразвивающих упражнений мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Заключительная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения

В подготовительной части занятия используются:
- построения и перестроения с проговариванием счета, звука;
- дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов;
- расслабляющие упражнения;
- статические позы;
- игры и упражнения на развитие памяти;
- игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.

В основную часть включаются:
- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног;
-формирование правильной осанки;
- перекрестные упражнения на развитие координации;
- физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений;
- подвижные игры с речитативом и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы;
- логоритмические упражнения.

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть

включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве. Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры.

Для организации работы с детьми используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Обучающихся детей с ТНР необходимо ежедневно вовлекать в подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, в интеллектуальные викторины о спорте, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся самомассаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, артикуляционная, пальчиковая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся ОРУ, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к

осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

2.2. Основное содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» с детьми старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет).

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:
- ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:
- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарем.

Строевые упражнения:
- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- народные игры;
- малоподвижные игры.

Спортивные упражнения:

Катание на санках:
- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;
Ходьба на лыжах:
- по лыжне (на расстояние до 500 м.);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).
Катание на двухколесном велосипеде, самокате:
- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры:

Городки:
- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).
Элементы баскетбола:
- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.
Бадминтон:
- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
Элементы футбола:
введение мяча правой и левой ногой в заданном направлении; введение мяча с обводкой между и вокруг предметов; передача мяча ногой (правой, левой) друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

2.2. Основное содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» с детьми старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет).

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:
- ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;
ОРУ:
- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.;
Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:
- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
Ходьба на лыжах:
- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».
Катание на коньках:
- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения стоя;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;
- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
Катание на двухколесном велосипеде, самокате:
- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Спортивные игры

Городки:
- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:
- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:
- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):
- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон:
- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса:
- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Программа коррекционной работы предусматривает вариативные формы специального сопровождения обучающихся. Варьироваться могут степень участия специалистов сопровождения, а также организационные формы работы, что способствует реализации и развитию больших потенциальных возможностей обучающихся с ТНР и удовлетворению их особых образовательных потребностей.

Для достижения задач *воспитания* входе реализации программы образования педагог может использовать следующие *методы:*

- организации опыта поведения и деятельности;
- осознания детьми опыта поведения и деятельности;
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- информационно-рецептивный метод - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);
- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога);
- метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути еѐ решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- исследовательский метод - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие средства:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- предметной; игровой (игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (видеофильмы и др.);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (макеты, плакаты, модели, схемы и др.);
- чтения художественной литературы;
- трудовой;
- музыкальной.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы образования зависит не только от учета возрастных особенностей воспитанников, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации АОП педагог учитывает субъектные проявления ребенка с ТНР в деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Взаимодействие участников коррекционно-развивающей работы

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития обучающихся, является взаимодействие всех участников образовательного процесса. КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОУ осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

Взаимодействие с администрацией ДОО. Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с воспитателями. ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению. В образовательной

деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, подвижных игр, оказывает помощь детям при выполнении упражнений (страхует обучающихся).

Взаимодействие с музыкальным руководителем. Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыка для использования на физкультурных занятиях (утренней гимнастике, досугах, развлечениях, праздниках). На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с учителем-логопедом. Преемственность и взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы, где учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, а инструктор по физической культуре на занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций.

Формы взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре.

1. Ознакомление с результатами обследования (медицинского (по необходимости), педагогического, логопедического, психологического)
2. Тематическое планирование.
3. Совместный подбор педагогами речевого материала.
4. Проведение совместных интегрированных занятий, праздников, досугов.
5. Разработка ИОМ на основе заключения ТПМПК.
6. Консультирование родителей законных представителей.

Совместная деятельность учителя-логопеда и ИФК.

1. Диагностика детей с ТНР согласно возрастными особенностями обучающимися.
2. Ознакомление с тематическим планом работы группы, составление плана индивидуально-коррекционных занятий.
3. Наблюдение учителя-логопеда на физкультурных занятиях с целью контроля выполнения рекомендаций (по коррекционно-развивающей работе).
4. Совместная разработка комплексов различных видов гимнастики, подбор речевого материала.

Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

При планировании занятий учитель-логопед и инструктор по физической культуре *учитывает тематический принцип* отбора материала, с постоянным усложнением заданий. Он позволяет организовать коммуникативные ситуации, в которых педагог управляет когнитивным и речевым развитием детей. Тематический подход обеспечивает концентрированное изучение материала, многократное повторение речевого материала ежедневно, что очень важно как для восприятия речи, так и для её актуализации. Концентрированное изучение темы способствует успешному накоплению речевых средств и активному использованию.

Особенности планирования дальнейшей деятельности с детьми на занятиях по физической культуре состоят в том, что тот раздел, в который входят задания по развитию общих двигательных умений и навыков, дополняется заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с общим недоразвитием речи. Существенные изменения вносятся в раздел «Подвижные игры». Он планируется в соответствии с лексическими темами логопедических занятий и работой воспитателя.

Инструктор по физическому развитию помогает автоматизации обучающихся с ТНР в постановлении звуков в изолированных звучаниях (мотор гудит «р-р-р», сдувается мяч «с-с-с», и т.д.) и в словах; использование у детей ТНР поставленных звуков в спонтанной речи (проговаривание слов в подвижных играх с использованием речевых текстов на координацию речи и в движениях и хороводных играх, пальчиковой гимнастики).

Взаимодействие с педагогом-психологом. В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов, которые разрабатывает педагог-психолог.

2.4. Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями), семьями обучающихся с ТНР в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОУ по реализации образовательной программы ДО. Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФАОП в ДО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДО.

План взаимодействия с семьями детей включает разнообразные формы взаимодействия.

1. Информационное

- индивидуальные: беседы, консультации;
- коллективные: родительские собрания
- наглядно – педагогическая информация: информационные листки, памятки – инструкции;

2. Совместное творчество родителей и детей:

- совместные физкультурные праздники и развлечения;
- изготовление поделок;
- совместные проекты.

Наиболее эффективными являются индивидуальные беседы, которые позволяют получить родителям интересующую их информацию. Всё это повышает эффективность сотрудничества, помогает формированию благоприятного климата в детско-взрослом коллективе.

Месяц	Название физкультурного мероприятия.
Сентябрь	Анкетирование «Двигательная активность в семье». Родительское собрание. Конкурс совместных рисунков и фотографий «Как я провел свое спортивное лето»
Октябрь	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
Ноябрь	Консультации для родителей «Речевые нарушения – причины и предупреждение»
Декабрь	Папка-передвижка «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях» Конкурс поделок (на елку): «Спортивная елочная игрушка»
Январь	Игры с мячом для развития речи
Февраль	Консультация «Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ,

	как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи» Спортивный праздник «С папой весело всегда!»
Март	Консультация « Развитие межполушарного взаимодействия у детей с ТНР
Апрель	Анкетирование «Здоровый образ в жизни ребенка в семье». Конкурс рисунков и поделок: «Мой любимый вид спорта»
Май	Фестиваль ГТО. Консультация для родителей «Развитие общей моторики у детей с нарушениями речи» Родительское собрание

2.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОУ – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом. Проводится в ДОУ в начале и в конце года (сентябрь 2026 и май 2027.).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Основные компоненты режима дня в ДОУ

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствование в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошие самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перегрузки.

Двигательный режим детей дошкольного возраста

№	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность			
		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия *по расписанию ДОУ*	3 раза в неделю (25 мин.)	75 мин.	3 раза в неделю (30 мин.)	90 мин.
3.	Физкультминутки	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкально-ритмические движения, игры	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.

6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
Активный отдых					
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал
2.	Спортивные праздники		2 раза в год до 60 мин.		2 раза в год до 60 мин.

3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ТНР. Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих образование ребенка с ТНР в соответствии с его особыми образовательными потребностями по ФАОП:

1. Личностно-порождающее взаимодействие педагогических работников МОУ с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с ТНР предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и жизненных навыков; учитываются обусловленные структурой нарушенного речеязыкового развития особенности деятельности (в том числе речевой), средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка с ТНР, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка с ТНР, с учетом необходимости развития вербальных и невербальных компонентов развития ребенка с ТНР в разных видах игры.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка с ТНР и сохранению его индивидуальности.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды с учетом ФАОП ДО для детей с ТНР.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее - РППС) в спортивном зале обеспечивает реализацию ФАОП ДО, разработанных в соответствии с Программой детского сада с учетом психофизических особенностей обучающихся с ТНР.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОУ), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для

организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОУ создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОУ;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (обучающихся и их семей, педагогов и других сотрудников ДОУ, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОУ имеется:

- физкультурный зал,
- спортивный центр активности в группе,
- спортивная площадка на территории ДОУ.

Все оснащение зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом.

В зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Элементы оборудования и материалы предметно-пространственной среды, соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Цветовая палитра помещения представлена теплыми, пастельными тонами, благодаря чему дети чувствуют себя комфортно в течении занятия.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Пожарная безопасность: зала имеет два эвакуационных выхода, по центру потолка размещены датчика пожарной тревоги на случай задымления.

Трансформируемость предметно-пространственной среды зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации. Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. Во

время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, мульти функциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх. Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

3.4. Методическое обеспечение коррекционно-развивающей работы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игр и игровые упражнения. Для занятий с детьми с 3-7 лет. – 3-е изд.., испр. и доп.. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. – 48 с.
2. Бережнова О.В. Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
3. Бережнова О.В. Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
4. Бережнова О.В. Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
5. Бережнова О.В. Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.
6. Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
7. Бойко В.В. Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.
8. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду Книга для воспитателя детского сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. — 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990. — 175 с.
9. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. 128с.
10. История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 56 с.

11. Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 2-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2018. – 96 с.
12. Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2018. – 192 с.
13. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья/ М.:Сфера, 2009, 208с.
14. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 128 с.
15. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 160 с.
16. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста /автор-сост. Т.А. Тарасова,– М.: Творческий центр, 2006
17. Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Е. Программа приобщения ребенка к социальному миру «Я - человек». Мой организм: Методические рекомендации. – М.: Гуманит.изд. центр. ВЛАДОС, 2001. – 96с.
18. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 140 с.
19. Миханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)/М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2017.- 192 с.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет)/М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2017
22. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет/М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014
23. Навстречу друг другу/автор-сост. М.Н. Попова, – СПб.: ЛОИРО, 2004
24. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., переаб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с., ил.
25. Оздоровление детей в условиях детского сада /автор-сост. Л.В. Кочеткова– М.: Творческий центр, 2008
26. Оздоровление детей в условиях детского сада/Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
27. Попова М.Н., Буренина А.И. Здоровье детей – здоровье нации. – СПб.: ЛОИРО, 2008. – 68 с.

28. ФАОП ДО для ТНР. Сборник нормативных документов для детского сада. от 26 декабря 2022 г. Методическое пособие(рекомендации). Верещагина Н.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2023. – 112 с.
29. Стефанко А.В., Степченкова С.В., Слизкина А.Б., Снежко Т. А., Бакулина Д. В. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4 – 7 лет. Парциональная программа. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 192 с.
30. Стапанченко Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.
31. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176с.
32. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, СП. Евсеев; под ред. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2013.
33. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013.
34. Фитнес-Данс» /автор-сост. Ж.Е. Фирелева, Е.Г. Сайкина,– СПб.: Детство - Пресс, 2007
35. Физкультурно-оздоровительная работа/автор-сост. О.Н. Моргунова,– В.: Учитель, 2005
36. Физкультурно –оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/Авт. Сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127с.
37. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384С, ил.
38. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.; Просвещение, 1983. – 191 с., ил.
39. Харченко Т..Е. бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 96 с.
40. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб.для учащихся пед. уч.. – 3-е изд., изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208с.,ил.
41. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

Приложения к РП №1

Перспективное планирование освоения основных движений ОО «Физическое развитие»

для детей с тяжелыми нарушениями речи 5-7 лет

Месяц	*Основные движения*	*Перечень движений*
Первый период (сентябрь, октябрь, ноябрь)	***Ходьба и бег***	Совершенствование навыков ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом вправо и влево; в колонне по одному, по двое, имитационных движений. Закреплять умения бегать на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному, по двое, врассыпную; бег в чередовании с ходьбой, бег с различной скоростью.
	Ползание и лазание	Совершенствование умений ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; переползать через препятствия; ползать по гимнастической скамейке на животе; пролезать в обруч; лазать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
	Прыжки	Способствовать формированию обучающихся, выполнять прыжки на двух ногах на месте (в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед); прыжков на одной ноге на месте, впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см., спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Обучение выполнению прыжок через короткую, длинную скакалку. Формирование умения выполнять прыжки в длину с места и с разбега.
	Бросание и ловля.	Закрепление и совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучение прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками. Совершенствование умения подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об землю (пол) и ловить его двумя руками. Формирование умения перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу. Обучение бросанию вдаль мешочков с песком и мячей.
	Ритмическая гимнастика.	Совершенствование умения выполнять физические упражнения под музыку.
	Обще развивающие упражнения	Совершенствование умение выполнять *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад. *Ссовершенствование умение выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя. Совершенствование умение *выполнять упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.
	Подвижные игры с речевым сопровождением	«В огороде у ребяток», «Ветерок», «Курочка», «Улетают журавли», «Репка», «Что купили в магазине», «Шла гулять сороконожка», «Наездники».
	Подвижные игры	«Садовник», «Веселое яблоко», «Огород», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц», «Чашки, ложки, самовары», «Мухомор», «Сторож и дети»
	Игры малой подвижности	«Летает-не летает», «Осенний букет», «Съедобное –не съедобное», «Овощи, ягоды, грибы», «Зоопарк», «Чтоб не мерзнуть никогда»
	Строевые упражнения	Совершенствование умения строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая.
	Спортивные игры	Формирование двигательных навыков и элементов спортивных игр: городки (бросание биты с боку, от плеча, занимая правильное и.п., знание 4-5 фигур); футбол (передача мяча друг другу, отбивая его правой или левой ногой стоя на месте); баскетбол (передача мяча друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы; ведение мяча одной рукой).
Второй период (декабрь,	***Ходьба и бег***	Совершенствование навыков ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом влево и вправо; ходьбы в колонне по одному, по двое, обучение ходьбе в колонне по трое, вдоль

январь, февраль)		границ зала с поворотом, с выполнением заданий педагога. Закрепление умения бегать на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с перешагиванием через препятствие (кубики, набивные мячи), бега с изменением скорости.
	Ползание, лазание	Совершенствование умений ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, переползания через препятствия, ползания по гимнастической скамейке (на животе, с опорой на колени и предплечья). Обучение пролезанию в обруч; лазанию по гимнастической стенки (разноименным способом, переходом с одного пролета на другой); ползанию по наклонной доске.
	Прыжки	Совершенствование умений выполнять прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед. Обучение выполнению прыжков разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). Формирование умения выполнять прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Закрепление умения впрыгивать на мягкое покрытие высотой 20 см. Обучение перепрыгиванию предметов с места высотой до 30 см, перепрыгиванию последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см. Закрепление умения правильно спрыгивать с высоты 30 см на мат. Совершенствование умения выполнять прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; прыжки через короткую, длинную скакалку.
	Бросание, ловля, метание	Обучение прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 метров с помощью двух рук по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель (кегли, куб). Совершенствование умения бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками. Формирование умения ловить мяч одной рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую и друг другу из разных исходных положений. Обучение бросанию вдаль мешочков с песком и мячей, метанию предметов в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-5 метров.
	Ритмическая гимнастика	Совершенствование умения выполнять физические упражнения под музыку, согласуя ритм движения, с музыкальным сопровождением, с помощью выразительных движений передавать характер музыки.
	Общеразвивающие упражнения	Совершенствование умение выполнять *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад. *Ссовершенствование умение выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя. Совершенствование умение *выполнять упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.
	Подвижные игры с речевым сопровождением	«Воробей», «На лужайке скачут зайки», «К нам приходит новый год», «Пограничник на границе», «Репка», «дерево осенью», «Добрый жук», «Это я, это я, это все мои друзья»
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Коза и волк», «Кот и мыши», «Регулировщик», «В зимнем парке карусели», «Золотые ворота», «Медведи и пчелы», «Волк во рву», «Совушка».
	Игры малой подвижности	«Что висит на елке», «Машинист», «Что нам делать покажи», «Иголочка и ниточка», «Тик-так-тук», «Огород», «Эхо», «Кузнечики, пчелы, жуки»
	Строевые упражнения	Совершенствование умения строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепление умения перестраиваться из колонны по одному в колонну по два; в круг, из одной шеренги в две. Обучение расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый-второй», перестроению из колонны по одному в колонну по два во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах); размыканию в колоннах на одну вытянутую вперед руку. Совершенствование умения размыкаться в шеренге на вытянутые в стороны руки; выполнять повороты вправо и влево, кругом на месте (переступанием, прыжком); равняться в затылок в колонне.

	Спортивные игры	Формирование двигательных навыков и элементы баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча; элементы хоккея (без коньков – на снегу) введение шайбой клюшкой, не отрывая ее от шайбы, прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; введение шайбы клюшкой вокруг предметов вокруг нее и между ними.
	Спортивные упражнения	Формирование двигательных навыков ходьбе на лыжах без палок: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе, повороты переступанием в движениях «елочкой»; катание на санках (игровые задания и соревнования в катание на скорость).
Третий период (март, апрель, май, июнь)	***Ходьба и бег***	Совершенствование навыков ходьбы на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль границ зала с поворотом, с выполнением заданий педагога. Совершенствование навыков бега: на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом. Перестроение в беге в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную; бег(с различной скоростью, с изменением направления движения, челночный бег).
	Ползание, лазание	Формирования обучающихся умения ползать на четвереньках«змейкой» между предметами; переползать через препятствия, через несколько предметов подряд; ползать по гимнастической скамейке на животе; пролезать в обруч разными способами; лазать с одного пролета гимнастической стенки на другой, с изменением темпа.
	Прыжки	Совершенствование навыков выполнения прыжков на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед. Формирование умения выполнять прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком. Обучение перепрыгиванию с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Закрепление умения прыгать на месте разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад). Закрепление умения впрыгивать на мягкое покрытие высотой 20 см. Развитие умения правильно спрыгивать с высоты 30 см на мат. Обучение перепрыгиванию на двух ногах боком вправо и влево невысоких препятствий (канат, веревка). Совершенствование умения выполнять прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега; умения выполнять прыжки через короткую, длинную скакалку.
	Бросание, ловля, метание	Обучение прокатыванию мячей по прямой, «змейкой»; прокатыванию обручей индивидуально шагом и бегом. Дальнейшее совершенствование умения бросать мяч вверх, отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Совершенствование умения ловить мяч одной рукой не менее 4-6 раз. Формирование умения бросать мяч вверх и ловить его с хлопком; перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Совершенствование умения бросать предметы вдаль, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-5 метров.
	Ритмическая гимнастика	Дальнейшее совершенствование умения выполнять физические упражнения под музыку, согласуя ритм движения с музыкальным сопровождением, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Обучение импровизации под различные мелодии (марш, песня, танец).
	Общеразвивающие упражнения	Совершенствование умение выполнять *упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад. *Ссовершенствование умение выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя. Совершенствование умение *выполнять упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.
	Подвижные игры с речевым сопровождением	«Праздник мам», «Бабочки весной», «Ручеек», «Хлебушко», «Веселые друзья», «Охотники», «Москва великий город», «Весна пришла», «В зоопарк».

	Подвижные игры	«Огородники», «Земляне и инопланетянин», «Медведи и пчелы», «Поймай дракона за хвост», «Цветные горшочки», «Птицы и пугало», «Заря», «Невод и золотые рыбки», «Поросята и волк»
	Игры малой подвижности	«Роза, фиалка, кактус», «Земля и Луна», «Зеленый, желтый, красный», «Шмель», «Море волнуется», «Конка», «Сети», «Удочка», «Веревочка»
	Строевые упражнения	Совершенствование умения строиться в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, в несколько кругов, врассыпную. Закрепление умения перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Совершенствование умения рассчитываться в колонне и в шеренге «по порядку», на «первый, второй»; перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, во время ходьбы; размыкаться и смыкаться с места, в различных построениях (в колонне, шеренгах, кругах). Обучение размыканию и смыканию (в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку; в шеренгах на вытянутые в стороны руки); выполнять повороты направо и налево, кругом на месте (переступанием и прыжком); равнению в затылок в колонне.
	Спортивные игры	Формирование элементов навыков в спортивных игр: бадминтон (перебрасывание волан ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку), футбол (ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами - кегли, попадание в предметы, забивание мяча в ворота), баскетбол (перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; введение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую; передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Приложения к РП №2

Перспективное планирование физкультурных досугов, развлечений и праздников на 2023-2024 учебный год

№	Дата	Мероприятие	Место проведения	Возрастные группы	Участники
1.	Сентябрь	***Спортивно-музыкальное развлечение*** «День знаний»	Спортивный стадион	Все возрастные группы	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп.
2.	Сентябрь	***День здоровья*** «Малые Олимпийские игры» Конкурс семейного творчества «Наш футбол!» (фото, аппликация, рисунок)	Спортивная площадка ДО	Старшая, подготовительная к школе группа	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
3.	Октябрь	Спортивное соревнование «Мама, папа, я спортивная семья»	Спортивный зал	Подготовительная к школе группа *(возраст ребенка полных 6 лет)*	Методист, старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
4.	Октябрь	Эстафеты «Веселые старты»	Спортивный зал	Старшая, подготовительная к школе группа	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп
5.	Ноябрь	**ПДД** ***Музыкально-спортивный праздник*** «Вежливый водитель – внимательный пешеход» Физкультурный досуг «Помощники Чистюли»	Музыкальный зал	Старшая, подготовительная к школе группа	Методист, старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители. Учитель-логопед, ИФК, воспитатели
6.	Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние забавы» Физкультурный досуг «Микроб и Новый год»	Спортивная площадка ДО	Старшая, подготовительная к школе группа	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители. Учитель-логопед, ИФК, воспитатели
7.	Январь	***День здоровья*** Спортивные соревнования «Горячий мяч» Спортивная викторина «Знатоки спорта» Физкультурный досуг «Мой дружок Снеговичок»	Спортивный зал	Старшая, подготовительная к школе группа	Старший воспитатель, медицинский работник, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Учитель-логопед, ИФК, воспитатели
8.	Февраль	***Музыкально-спортивный праздник*** «Смотр строя и песни» *(с использования ЭОР)* ***Спортивный праздник***«С папой весело всегда!» Физкультурный досуг «В царстве Снежной Королевы»	Музыкальный зал	Старшая, подготовительная к школе группа	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители. Учитель-логопед, ИФК, воспитатели
9.	Март	Эстафеты: «А ну-ка, девочки!» Физкультурный досуг «Путешествие в царство Речи»	Спортивный зал	Старшая, подготовительная к школе группа	Инструктор по ФК, воспитатели групп Учитель-логопед, ИФК, воспитатели
10.	Апрель	«Полет в Космос» *(с использования ЭОР)* «Космическое путешествие на Марс» *(с использования ЭОР)*	Спортивный зал	Подготовительная Старшая	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп.
11.		***День здоровья*** Спортивные соревнования «Озорной мяч» *(с элементами баскетбола)* «Путешествие с Незнайкой в страну Здоровья» Физкультурный досуг «Планета Здоровья»	Спортивный зал	Подготовительная Старшая	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп Учитель-логопед, ИФК, воспитатели

12.	Май	***Музыкально- спортивное развлечение*** «День Победы!» «Чемпионат по народным подвижным играм» ***Военно-спортивная игра*** **«Зарничка»**	Музыкальный зал Спортивная площадка ДО Районное мероприятие	Все возрастные группы Подготовительная группа	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Инструктор по ФК

Приложения к РП №3

Перечень спортивного оборудования и инвентаря

Оснащение физкультурного зала:

1. **Интерактивный физкультурный комплекс – 1 шт.**
2. **Спортивное оборудование**

- Баскетбольные щиты – 2 шт.
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Наклонная доска – 2 шт.
- Шведская стенка

3. **Спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование	Размеры, масса
1.	Кегли	
2.	Дорожка «Здоровья»	
3.	Дорожка массажная для рук и ног	
4.	Дорожка массажная – ребристая	
5.	Дуги набор (по 4 дуги)	
6.	Гантели	Масса 0,5 кг
7.	Гимнастические коврики	
8.	Гимнастические маты	
9.	Кольцеброс набор	
10.	Конус	Высота 20 см.
11.	Конус	Высота 35 см.
12.	Координационная лестница	
13.	Корзина	
14.	Корзина баскетбольная	
15.	Мат	Ширина 10 см.
16.	Мат (каримат)	
17.	Ленты	
18.	Ленты на палке	
19.	Мешочки для метания	Масса 250 г.
20.	Модульный коврик «Ортодонт» набор №1 «Универсальный»	
21.	Музыкальный колонка «LG»	
22.	Мягкие модули кубы	Ширина 19 см.
23.	Мягкие модули	
24.	Мяч массажный «Ежик»	
25.	Мяч «Мякиш»	
26.	Мяч	Диаметр 20 см
27.	Мяч для «Интерактивного физкультурного комплекса»	Диаметр 8 см.
28.	Мяч для метания	6 см
29.	Мяч баскетбольный	№3
30.	Мяч «Фитбол»	
31.	Обруч	Диагональ 59 см.
32.	Обруч	Диагональ 78 см.
33.	Островки разного диаметра	Набор
34.	Палки гимнастическая	Длина 71 см.
35.	Палки гимнастическая	Длина 110 см.
36.	Палочка эстафетная	Длина 35 см.
37.	Скакалка	
38.	Флажки	
39.	Ходули на веревочках	Набор

Приложения к РП №4

РАСПИСАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ

совместная деятельность детей и взрослого в 2026-2027 уч. г.

Дни недели	Время	Спортивные досуги (группа)
Вторник (1 неделя месяца)	16.00-16.15 16.25-16.40	Группа № 1 Группа № 5
Вторник (2 неделя месяца)	16.00-16.30 16.40-17.10	Группа № 4 Группа № 6
Вторник (3 неделя месяца)	16.00-16.20 16.30-16.50	Группа № 2 Группа № 3

РАСПИСАНИЕ
занятий по физической культуре на 2026-2027 учебный год

группы	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.
первая младшая (гр№3)	10.00-10.10 физкультура в помещении	10.05-10.15 физкультура на прогулке		09.40-09.50 физкультура в помещении	
вторая младшая (гр№1)	10.40-10.55 физкультура в помещении		09.00-09.15 физкультура в помещении		10.45-11.00 физкультура на прогулке
средняя (гр№5)	09.35-09.55 физкультура в помещении	09.40-10.00 физкультура в помещении		10.05-10.25 физкультура на прогулке	
комбинированная группа со смешанным возрастом (гр№2)	09.00-09.30 физкультура в помещении	10.20-10.50 физкультура на прогулке		08.55-09.25 физкультура в помещении	
комбинированная группа со смешанным возрастом (гр№6)	10.10-10.35 физкультура в помещении		11.20-11.50 физкультура на прогулке		11.00-11.30 физкультура в помещении
смешанная (гр№4)	10.35-11.05 физкультура в помещении	11.00-11.30 физкультура в помещении	12.00-12.30 физкультура на прогулке		

Картотека подвижных игр

Карточка № 1 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Охотники и утки»[i].

Задачи: продолжать формировать умение действовать по правилам; развивать ловкость, координацию движений, умения увертываться, перебрасывать мяч в кругу друг другу, осаливая игроков другой команды; воспитывать умение доброжелательно договариваться, уступать друг другу.

Инвентарь: мягкий мяч из поролона (диаметр 20-25 см.), веревка или кусочек мела.

Ход игр: играющие становятся в круг по середине зала, рассчитываются на первый, второй. Игроки с первыми номерами становятся командой «Охотников», игроки со вторыми номерами – командой «уток». «Охотники» остаются в кругу на своих местах, «утки» становятся центр круга. Перед охотниками мелом на полу обозначают линию за которую нельзя переступать. По сигналу «охотники» (в руках у детей мяч малого диаметра), они перебрасывают мяч друг другу стараясь попасть в «уток». «Утки» стараются увернуться от мяча, чтобы «охотник» их не задел мячом. Тот ребенок, которого задели мячом, выбывает из игры, присаживается на скамейку.

Через 30-40 секунд по сигналу педагога «Стоп!» игра останавливается. Подсчитывается количество «пойманных уток», отмечают самых внимательных и ловких «уток». Игроки команды меняются ролями, игра повторяется.

Примечания. Бросать мяч в игроков можно только ниже пояса.

Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. С 34

Карточка № 2 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Медведи и пчелы».[ii]

Задачи: продолжать формировать умение действовать в соответствии с правилами и выбранными ролями; развивать умение бегать наперегонки; воспитывать выдержку, умение взаимодействовать со сверстниками.

Инвентарь: малые обручи (диаметр 50см.) произвольного цвета – 8- 10 шт., флажки – 8 шт.

Ход игр: на одной стороне, на расстоянии 10- 20 см. друг от друга, раскладывают обручи – это «улей», где живут «пчелы». На противоположной стороне игрового поля, за его границей, находится «луг», где «пчелы собирают мед». В стороне располагается «берлога медведей».

Играющие делятся на две неравные группы. Большая часть детей становится «пчелами», которые живут в «улье» (каждый игрок занимает один обруч). Меньшая часть детей – «медведи», они располагаются в «берлоге». По сигналу педагога «Раз, два, три – начало игры!» «пчелы вылетают из улья» (дети переступают обручи), «летят на луг за медом». «Пчелы» говорят слова:

Мы летаем, мы летаем,
Мед с цветков собираем.
Мед мы в улей отнесем,
Мед на зиму запасем!
Жу-жу-жу, жу-жу-жу!

Как только «пчелы улетят из улья», медведи выбегают из «берлоги» и забираются в «улей» - встают в любой из обручей, затем присаживаются на корточки и «лакомятся медом». При этом «медведи» поют свою песню:

Мы –медведи, мы – медведи,
Любим сладкое, как дети!
Мед из ульев мы съедим,
Пчел кусачих обхитрим.

Ю.Кириллова

Подается педагогом сигнал «Пчелы домой!», «пчелы» возвращаются в свой «улей», «медведи» стараются убежать от них в берлогу. «Медведей», не успевших спрятаться в «берлоге» «пчелы» жалят (дотрагиваются ладонью). «Ужаленные медведи» остаются стоять на том месте игрового поля, где до них дотронулись «пчелы».

По окончании игры подсчитываются количество «ужаленных медведей». Педагог вновь делит играющих на «медведей» и «пчел», игроки занимают обозначенные места на игровом поле, игра повторяется.

Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 31

Нищеева Н.В. Тетрадь взаимосвязи учителя-логопеда с воспитателями подготовительной школе группы компенсирующей направленности ДОО для детей с ТНР. – Издательство: Детство-Пресс, 2020 г

Карточка № 3 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Лебеди и гуси»[1]

Задачи: продолжать формировать умение действовать в командах в соответствии с правилами, выполнять задания действовать в командах в соответствии с правилами, выполнять задания командами поочередно; развивать слуховое и зрительное внимание; формировать умение управлять своим поведением; воспитывать дружеские отношения между детьми.

Инвентарь: детские ведерки, наполненные желудями – 2 шт. (в каждом ведерке помещается по 40- 50 желудей); детские ведерки наполненные шишками – 2 шт. (в каждом ведерке 20-30 шишек); кегли – 4 шт. (2 кегли красного цвета, 2 желтого цвета).

Ход игр. На концах одной линии ставятся красные кегли, на противоположной линии– желтые. Рядом с каждой из линий равномерно по всей ее длине рассыпают желуди и шишки - это «место корма»

Дети произвольно делятся на две команды с равным количеством игроков в каждой. Одна команда – «Лебеди», вторая – «Гуси». Обе команды образуют посередине площадки по кружку и берутся в своих кружках за руки.

Дети и педагог читают стихотворение:

К югу птицы полетели, А потом на землю сели. Нужно птицам отдыхать,

Себе корма поискать.

Ю.Кириллова

Дети двигаются по кругу в любую сторону *(пока произносят текст).* Педагог громко произносит название команды *«Лебеди!».* Играющие названной команды бегут к заранее указанной педагогом линии и начинают собирать *«желуди и шишки».* После слов педагога: *«Раз, два, три, четыре, пять –возвращайтесь к нам опять!»* дети из команды *«Лебеди»* должны сразу же прекратить сбор *«шишек и желудей»* и подойти к педагогу.

Игра повторяется, педагог произносит уже название другой команды: *«Гуси!».* После игры подсчитывают количество собранных предметов и определяют команду-победительницу, собравшую большее количество *«желудей и шишек».*

Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 34

Карточка № 4 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Поймай мяч»[6].

Задачи: совершенствовать умения действовать в командах, бросать мяч от груди своему товарищу и ловить его двумя руками; развивать ловкость, внимание; воспитывать сопереживание успехам и неудачам своих сверстников.

Инвентарь: резиновые мячи *(диаметр 20 см.)* – 2 шт.

Ход игр. Играющие образуют два круга с равным количеством игроков в каждом. Круги располагаются на расстоянии 1,5-2 м. друг от друга. По считалке выбирают двоих водящих, которые становятся внутрь кругов. Каждый водящий получает по мячу – это «яблоки».

Педагог и дети читают стихотворение:

Яблоки мы собирали.
Дружно взрослым помогали.
Но пришла пора играть –
Будем мяч друзья бросать!
Ю. Кириллова

Водящие бросают по очереди мяч каждому из игроков, стоящих в кругу, никого не пропуская, и ловят его от игроков. Если мяч не будет пойман или укатится, то игрок, который не поймал, бежит за ним, возвращается на свое место и повторяет бросок. Когда ведущий получает мяч от последнего игрока, то поднимает его над головой. Это сигнал для педагога, что игра окончена.

Команда игроков, закончив переброску мяча первой, объявляется победителем. Игра повторяется 2-3 раза.

Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 27

---

[1] Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 34

Каточка № 5 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Зверюшки, навострите ушки»[2].

Задачи: совершенствовать умение выполнять комбинации действий: игровые подражательные движения, обусловленные названием подгруппы («антилопы», «слоны», «тигры», «попугаи»), бег в направлении, заданном педагогом; продолжать приучать детей самостоятельно выполнять деление на подгруппы, выполнять в подгруппах разные роли; развивать внимание, память, творческое воображение.

Инвентарь: кегли (высота 20- 25 см.) – 4 шт. (желтого, синего, красного и зеленого цветов).

Ход игр. Дети становятся в произвольном порядке с педагогом в центре спортивного зала. Дети каждой команды становятся в круг («дом») вокруг кегли определенного цвета и берутся за руки. Каждая команда получает свое название: «Антилопы», «Слоны», «Тигры», «Попугаи».

По команде педагога *«Зверюшки!»,* педагог поднимает зеленый флажок вверх, дети рассыпаются по залу выполняя задания в соответствии с назначением своей команды.

«Антилопы» передвигаются по залу прямым галопом, руки согнуты в локтях перед грудью.

«Слоны» ходят широким шагом, слегка переваливаясь с ноги на ногу, покачиваясь вправо-влево, руки на поясе.

«Тигры» передвигаются широким шагом на носках, вкрадчивой походкой, руками выполняют поступательные движения вперед-назад.

«Попугаи» бегают в среднем темпе, взмахивая руками вверх- вниз.

Через 15-20мин. педагог подает команду «Внимание! Охотники идут!» После чего дети бегом бегут в свой «дом», образуя круги вокруг кеглей. Выигрывает команда, которая выполнит построение вокруг кеглей быстрее.

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С88.

Карточка № 6 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Цветик-семицветик»[7].

Задачи: совершенствовать умение действовать в соответствии с правилами; развивать ориентировку в пространстве, внимание, стремление к правильному выполнению действий, согласованность действий в подгруппах; воспитывать коммуникативные навыки.

Инвентарь: «цветки» - 2 шт.; лепестки цветка (на липучках) красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего и фиолетового цветов - по 2 шт. каждого цвета.

Ход игр.Дети уделяться на две команды с равным количеством игроков в каждой команде. Команды становятся на игровой площадке в два круга (на расстоянии 1,5-2 м. друг от друга). Обоим «садовникам» педагог дает в руки по обручу. Каждый «садовник» раздает игрокам своей команды по лепестку.

По команде педагога *«Дует ветер, раз, два, три – разлетитесь лепестки!»* Игроки с лепестками в руках «разлетаются» - разбегаются по спортивному залу. «Садовник» ходит по зала в любом направлении, но шагом. Через 20-30 секунд педагог подает следующую команду: *«Лепестки, летите на цветочки!»* Дети с лепестками в руках подбегают к «своему садовнику» и собирают цветик семицветик» (в центре обруч, вокруг него раскладывают на полу лепестки). Побеждает команда, которая быстрее собирает лепестки. Выбирают новых «Садовников», игра повторяется.

Примечания. Вместе с педагогом дети проверяют правильность выполнения задания.

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С92

---

[6]Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 27

[2] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С88.

[7] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С92

Карточка № 7 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Сети»[3]

Задачи: совершенствовать умение действовать в подгруппах; развивать слуховое и зрительное внимание, умение быстро реагировать на сигналы, ловкость и сообразительность.

Инвентарь: нет.

Ход игр. Играющие образуют круг в центре спортивного зала и становятся в двух шагах друг от друга лицом к центру круга. Дети, который изображают «сети» за обе руки со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя ворота – «сети». Педагог и дети читает стихотворение:

Ходят в море корабли,
Расставляют сети.
Никогда не попадись,
Рыба, в сети эти!
Будем мы сейчас играть,
В сети нужно рыб поймать!
Ю. Кириллова

По окончании стихотворения все «рыбы» поворачиваются на право и бегут по кругу, пробегают через все попадающие «сети». Через 15-20 секунд педагог дает команду *«Раз, два, три – в сети рыб лови!»* После этого «сети закрываются» - игроки в парах опускают руки вниз. Игроки –«рыбы», оказавшиеся пойманными – проходят в круг, из них образуются новые пары - «сети».

Игра повторяется, пока непойманными останутся 3-5 игроков. Они считаются победителями.

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С95

Карточка № 8 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Воробьи - попрыгунчики».[8]

Задачи: совершенствовать умение действовать в подгруппах; развивать слуховое и зрительное внимание, умение быстро реагировать на сигналы, ловкость и сообразительность.

Инвентарь: нет.

Ход игр. В центре спортивного зала на полу мелом или веревкой обозначают круг диаметром 3—4 м. По считалке выбирают водящего — это «кот», он становится в центр круга. Остальные играющие — «воробьи» — становятся за кругом, у самой черты. Педагог и дети читают стихотворение:

Воробьи по веткам —
Прыг-прыг-прыг!
Март в окно стучится!
Чик-чирик!
Значит, можно снова
Нам играть —
От кота с друзьями Убегать!
Ю. Кириллова

По окончании стихотворения «воробьи» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него. В это время «кот» старается поймать кого-либо из детей в тот момент, когда они находятся в центре круга. Тот игрок, кого поймали первым, становится водящим, а «кот» - «воробьем», игра повторяется.

Примечания.

1. Нового водящего можно выбирать по считалке.
2. Водящий может ловит не одного, а несколько «воробьев».
3. По мере усвоения детьми игровых действий можно установить правило: впрыгивать в круг и выпрыгивать из него на одной ноге.

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С100.

[3] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С95

Карточка № 9 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Заря»[4].

Задачи: продолжать прививать детям интерес к русским народным играм; развивать умение действовать в соответствии с правилами; совершенствовать умение бегать наперегонки; воспитывать выдержку, умение сопереживать успехам и неудачам своих сверстников.

Инвентарь: атласная лента голубого цвета (длина 40-50 см.).

Ход игр. Дети становятся в круг, руки кладут за спину. Ведущий «заря», ходит с бубном (или лентой) позади играющих по кругу и говорит:

Заря – зарянится,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила.
Ключи золотые, Ленты голубые,
Раз, два – не воронь, А беги, как огонь.

С последними словами водящий останавливается, дети перед которыми остановился ведущий на счет раз, два, три бегут в разные стороны и обегают круг. Кто из детей первый ударит в бубен (или 2-й вариант возьмет ленточку) тот и водящий. Тот кто останется без места, становится новым ведущим. Игра повторяется.

Примечания.

1. Нового водящего можно выбирать по считалке.
2. Бегущие дети не должны пересекать круг.
3. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо руку (ленту).

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С104

Карточка № 10 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Передача мяча по кругу».[9]

Задачи: продолжать совершенствовать умение выполнять разнообразные упражнения с мячом; продолжать развитие интереса к соревновательной деятельности, направленности на достижение коллективного результата игры; воспитывать дружеское отношение в детском коллективе.

Инвентарь: пластиковые мячи (диаметр 20-25 см.) – 2 шт.

Ход игр.

Группа детей делиться на две команды. Игроки обеих команд образуют круги, затем поворачиваются направо, выстраиваясь в своих кругах в затылок друг другу. У капитанов в руках мяч. Все хором дети говорят:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

С. Маршак

Капитаны поднимают мяч над головой и передают его игроку, стоящему позади, далее мяч обходит весь круг игроков, переходя из рук в руки. Когда мяч возвратиться к капитану, он передает его стоящему впереди игрокам (то есть в обратном направлении). После этого все играющие по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч после всех видов передач вернётся к капитану, он поднимает мяч над головой. Победителем объявляется команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Примечания.

1. Педагог на первом этапе разучивания игры поводит ее, построив всех детей в круг.
2. По мере освоения детьми правил игры, педагог делит ребят на две команды, и игра повторяется в форме соревнования между ними.

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С115

---

[8] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С100

[4] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С104

[9] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С115

Карточка № 11 (подготовительная группа для детей с ТНР)
Подвижная игра «Ловишки с мячом».[5]

Задачи: продолжать формировать умений точно повторять движения водящего, действовать по сигналу; развивать внимание, выдержку; воспитывать коммуникативные навыки.

Инвентарь: поролоновые мячи (диаметр 20 см.) – 2 шт.

Ход игр. Дети образуют круг в центре спортивного зала. По считалке выбирают «ловишку». Он становится в центре круга, около его ног кладут два поролоновых мяча. Педагог и дети читают стихотворение:

Мы сегодня за столами
Рисовали и писали
Стулья дружно убирали –
Будем дружно в мяч играть,
От ловишки убегать!
Ю.Кириллова

По окончании стихотворения ловишка в кругу выполняет несколько упражнений подряд: приседания, хлопки, подскоки, наклоны. Дети повторяют движения вслед за водящим «ловишкой». По команде педагога: «Беги из круга!» играющие разбегаются врассыпную по залу. Ловишка берет один за другим два мяча и бросает их в убегающих, стараясь попасть в них.

Игра останавливается (после того, как «ловишка» бросил мячи).

Дети снова становятся в круг, игра повторяется. В конце игры подводится итог – кто из ловишек был самым метким.

Примечания.

1. Если ловишка попал в убегающих игроков обоими мячами, он снова становится водящим.
2. Один и тот же ловишка не может быть водящим более двух раз.
3. По мере освоения детьми правил игры, педагог делит ребят на две команды, и игра повторяется в форме соревнования между ними.

Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С58

---

[5] Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПЕРСС», 2020, - С58

[5] Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. С 34

[5] Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 31

[5] Нищеева Н.В. Тетрадь взаимосвязи учителя-логопеда с воспитателями подготовительной школе группы компенсирующей направленности ДОО для детей с ТНР. – Издательство: Детство-Пресс, 2020 г.

Общеразвивающие упражнения для обучающихся старшей группы

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Сентябрь** **Комплекс 1**	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Сентябрь** **Комплекс 2 (с мячом)**
1. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, поднимаясь на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. (7-8 раз). **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). **3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. (6-8 раз). **4. И. п.** – основная стойка руки на пояс. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение. (6-8 раз). **5. И. п.** – основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1- правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (8 раз). **6. И. п.-** основная стойка, руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8. Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение, с чередованием с ходьбой на месте (3 подхода).	**1. И. п.**– основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. (6-8 раз). **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4- вернуться в исходное положение. То же влево. (6-8 раз) **3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение.(6-8 раз). **4. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, переложить мяч в левую руку; 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение. (6-8 раз). **5. И. п.** – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1- 4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8- вернуться в исходное положение. То же влево. (6-8 раз). **6. И. п.** – основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. (3-4 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)	**Комплекс ОРУ (старшая группа)**

Сентябрь Комплекс 3	Сентябрь Комплекс 4 (с гимнастической палкой)
1. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз). **2. И. п.**- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). **3. И. п**. -основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз). **4. И. п.**-стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). **5. И. п. –** стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2— наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз). **6. И. п.**- основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет 1—8, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).	**1. И. п**.- основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад на носок, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). **2. И. п.**- основная стойка, палка вниз. 1-палку вверх, руки прямые; 2-присесть, палку вынести вперед;3- выпрямиться, палку вверх; 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз). **3. И. п.**-стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4—вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз). **4. И. п.**- сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз). **5. И. п.**- лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз). **6. И. п**.-основная стойка, палка вниз. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Октябрь
Комплекс 1

1. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево. (3-4 раза).

2. И. п. –стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (3-4 раза).

3. И. п.- основная стойка, руки вниз. 1-руки в стороны; 2-мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;3-опустить ногу, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (3-4 раза).

4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны;2-наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение. То же левой ногой.(3-4 раза).

5. И.п. - основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопком в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.(2-3 раза).

6. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.1- руки в стороны; 2-руки за голову; 3- руки в стороны; 4 исходное положение.(2-3 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Октябрь
Комплекс 2 (с гимнастической палкой)

1. И. п.- основная стойка, палка вниз.1-палка вперед; 2-поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4-поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5-палка горизонтально; 6-исходное положение (5-6 раз).

2. И. п.- основная стойка палка вниз хватом сверху.1- шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2- исходное положение. То же влево (5-6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1-2-присесть, палку вынести вперед; 3-4 исходное положение (5-6 раз).

4. И.п.- ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение. То же влево(5-6 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками.1- мах правой ногой вперед; 2- мах правой ногой назад; 3-мах вперед; 4- исходное положение. То же левой (3-4 раза).

6 .И.п.- основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4,затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Октябрь
Комплекс 3 (с малым мячом)

1. И. п.- основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).

2. И. п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон к правой ноге; 2-3-прокатить мяч вокруг ноги; 4- выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге (6-8 раз).

3. И. п.- основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, передать мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п.- стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).

6. И. п.- основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Октябрь
Комплекс 4 (с обручем)

1. И. п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.- стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью .1-поднять обруч вверх; 2- наклон вправо, руки прямые; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.- основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п.- сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.- основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Ноябрь
Комплекс 1 (с малым мячом)

1. И. п.-основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).

2. И. п.- ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2-руки в стороны, выпрямиться; 3-наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4- исходное положение(6 раз).

3. И. п.- стойканоги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п.-из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке.1—4- наклон в право, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8- вернуться в исходное положение. То же влево.(6 раз).

5. И. п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).

6. И. п.-основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами(2-3 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Ноябрь
Комплекс 2

1. И. п.-основная стойка руки на пояс. 1-руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (4-5 раз).

2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2- исходное положение. То же влево(5-6 раз).

3. И. п.- основная стойка руки за голову. 1-2 присесть, руки вперед; 3-4- исходное положение.(6-7 раз).

4. И. п.- сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение(8 раз).

5. И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-8 имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

6. И. п.-основная стойка руки на пояс.1-прыжком ноги врозь; 2-прыжком ноги вместе. На счет 1-8 прыжки, затем пауза и снова прыжки. (2 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Ноябрь** **Комплекс 3 (с мячом - большой диаметр)** **1. И. п.-** основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1- мяч вверх; 2- мяч за голову; 3- мяч вверх; 4-исходное положение (6-7 раз). **2. И. п.-** стойка ноги врозь, мяч в вниз. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6-8 раз). **3. И. п.-** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.1—3 — наклон вперед, вниз;4 – исходное положение (5-6 раз). **4. И. п.-** основная стойка, мяч вниз. 1-2- присесть, мяч вперед; 4- исходное положение (6 раз). **5. И. п.-** (основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (2-3 раза).	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Ноябрь** **Комплекс 4 (на гимнастической скамейке)** **1. И. п.-** сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). **2. И. п.-** сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны: 2 — наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение .То же влево (6 раз). **3. И. п.-** стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку. 3- шаг правой ногой со скамейки; 4-шаг левой ногой со скамейки (5-6 раз) **4. И. п.-** сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вперед- вверх; 3—4— вернуться в исходное положение (3-5 раз). **5. И. п.-** стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Декабрь
Комплекс 1 (с обручем)

1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1- обруч вперед; 2- обруч назад; 3- обруч вперед с одновременной передачей его
в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п.- основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков 1-2 присесть, обруч вынести вперед (5-6 раз).

3. И. п.- стойка ноги врозь, обруч вниз.1- поднять обруч вверх;2- наклон вправо; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.- сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди 1-2 наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше) (5-6 раз).

5. И. п.- основная стойка, обруч на полу. На счет 1-7прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч (2-3 раза).

6. И. п.- основная стойка, обруч вниз. 1-2 обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (5-6 раз).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Декабрь
Комплекс 2 (с флажками)

1. И. п.- основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки вперед;2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.- основная стойка, флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6-7 раз).

3. И. п.- сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков; 3-4 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6-8раз).

4. И. п.- стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п.- основная стойка, флажки вниз. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п.- основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (2-3 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Декабрь** **Комплекс 3** **1. И. п.-** основная стойка руки на пояс. 1-рукив стороны, 2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4-исходное положение (6-7 раз). **2. И. п.-** основная стойка, руки на пояс. 1-2 присесть медленным движением, руки вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз). **3. И. п.-** стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 руки в стороны; 2- наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение. То же влево(6 раз). **4. И. п.-** стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1- правую ногу отвести назад, вверх; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой.(5-6 раз). **5. И. п. -** лежа на животе, руки прямые. 1-2- прогнуться, руки вверх; 3-4- исходное положение (5-6 раз). **6. И. п.-** основная стойка, руки на пояс. 1- мах правой ногой вперед, вверх; 2- исходное положение. То же левой ногой (6 раз).	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Декабрь** **Комплекс 4** **1. И. п.-** основная стойка, руки согнуть к плечам.1-4 круговые движения вперед; пауза затем на 5-8 повторить круговые движения назад (2 раза). **2. И. п.-** стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-исходное положение. То же влево (6 раз). **3. И. п.-** основная стойка, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2- согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- исходное положение. То же левой ногой (6 раз). **4. И. п.-** стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз). **5. И. п.-** сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1-2- поднять медленно движением ноги вперед-вверх; 3-4- вернуться в исходное положение (6-8 раз). **6. И.п**.- лежа на спине, руки вдоль туловища.1-2-согнуть ноги в коленях; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз). **7. И.п.-** основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-7, на счет 8-прыжок повыше (2- раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Январь
Комплекс 1 (с кубиком)

1. И. п.- основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п. – стойканоги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

3. И. п.- стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево
(6—8 раз).

4. И. п.- лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.
1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.- основная стойка, кубик в правой руке.1-2 присесть, кубик вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п.- основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Январь
Комплекс 2 (с веревкой, шнуром)

1. И. п.- основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.-стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.- основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.- стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.- лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.- стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу
(3—4 раза).

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Январь
Комплекс 3 (на гимнастической скамейке)

1. И. п.- сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6—7 раз).

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).

3. И. п.-сидя верхом на скамейке, руки на пояс.1- руки в стороны; 2- поворот вправо; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.-стоя лицом к скамейке. 1- шаг на скамейку правой ногой; 2- шаг на скамейку левой ногой; 3- шаг со скамейки правой ногой; 4- шаг со скамейке левой ногой (6—8 раз).

5. И. п.-стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1-8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель(2-3 раза).

.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Январь
Комплекс 4 (с обручем)

1. И. п.-основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- исходное положение (6—7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1- обруч вверх; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.-основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-2 присесть, обруч вынести вперед; 3-4- исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.-сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью.1-2 наклон к правой ноге; 3-4 исходное положение. То же к левой ноге (6—8 раз).

5. И. п.-лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен;3-4 исходное положение (6-8 раз).

6. И. п.- стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Февраль
Комплекс 1 (с гимнастической палкой)

1. И. п.- основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1-2- присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4- исходное положение.

3. И. п.-стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение. То же влево.

4. И. п.-сед ноги врозь, палка на бедрах. 1- палку вверх; 2- наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- исходное положение. То же к левой ноге.

5. И. п.-основная стойка палка вниз. 1- шаг вправо, палку вверх; 2- исходное положение. То же влево.

6. И. п.- основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1- прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Февраль
Комплекс 2 (с большим мячом)

1. И. п.-основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8- перекатить мяч влево.

3. И. п.-сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 вернуться в исходное положение.

4. И. п.-основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1- присесть, мяч вперед; 2- исходное положение.

5. И. п.-ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.

6. И. п.- основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Февраль** **Комплекс 3 (на гимнастической скамейке)** **1. И. п.-** сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. **2. И. п. –** сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, коснутся пола; 3- выпрямиться; 4- исходное положение. **3. И. п.-**сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1- поворот вправо (влево); 2- вернуться в исходное положение. **4. И. п.-**лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1-2 поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 исходное положение. **5. И. п.-**стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4 исходное положение. **6. И. п.-** стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Февраль** **Комплекс 4** **1. И. п.-**основная стойка, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. То же влево. **2. И. п. –** ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1-3- пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в исходное положение. **3. И. п.-**стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- руки перед грудью; 4- вернуться в исходное положение. То же влево. **4. И. п.-**основная стойка, руки на пояс. 1- поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой. **5. И. п.-** стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1-2- сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же влево. **6. И. п.-** основная стойка, руки произвольно. Прыжки на првойи левой ноге попеременно под счет воспитателя.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Март
Комплекс 1 (с малым мячом)

1. И. п.- основная стойка мяч в правой руке.1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон к правой ноге; 2- 3- прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4- вернуться в исходное положение (5- 6 раз).

3. И. п.-стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2- садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4- вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.-сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2- поднять прямые ноги вверх - вперед, стараясь не уронить мяч; 3-4- вернуться в исходное положение. (5-7 раз).

5. И. п.-ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (8-10раз)

6. И. п.- основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Март
Комплекс 2

1. И. п.-основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3-три рывка руками в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо; 2- выпрямится; 3- наклон влево; 4- исходное положение (4 раза).

3. И. п.- лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1- поднять таз, прогнуться; 2- вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п.- сед на полу ноги врозь, руки на пояс; 1- руки в стороны; 2- наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.(по 2-3 раза)

5. И. п.-основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.

6. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4- вернуться в исходное положение.(5- 6 раз).

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Март** **Комплекс 3 (с кубиком)** **1. И. п.-** стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3- 4- вернуться в исходное положение (6 раз). **2. И. п. –** стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1- кубик вверх; 2- наклон вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-6 раз). **3. И. п.-**стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кубик; 4- исходное положение (6 раз). **4. И. п.-**сидя на полу, кубик зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2- поднять прямые ноги вверх;3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз). **5. И. п.-**основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2-3 раза.	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Март** **Комплекс 4 (с обручем)** **1. И. п.-**основная стойка внутри обруча. 1- присесть; 2- взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3- присесть, положить обруч на пол; 4- исходное положение (5-6 раз). **2. И. п. –** стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение. То же влево (6 раз). **3. И. п.-** основная стойка обруч вертикальнона полу, хват руками сверху. 1-2- опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад – вверх; 3-4- вернуться в исходное положение(6 раз). **4. И. п.-** стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2- присесть, обруч вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение(5-6 раз). **5. И. п.-**стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Апрель** **Комплекс 1 (без предмета)** **1. И. п.-** основная стойка, руки на пояс. 1-2- поднимаясь на носки, руки через стороны верх, потянуться; 3-4- вернуться в исходное положение. **2. И. п. –** ноги на ширине плеч, руки за спину. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, руки вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же влево. **3. И. п.-**ноги слегка расставлены, руки в стороны . 1-2- глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3-4 вернуться в исходное положение. **4. И. п.-**стойка на коленях, руки на пояс. 1- поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2- вернуться в исходное положение. То же влево. **5. И. п.-**стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись ; 3-4- вернуться в исходное положение. **6. И. п.-** лежа на животе, руки согнуты в когтях перед грудью. 1-2- прогнуться , руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение.	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Апрель** **Комплекс 2 (с короткой скакалкой)** **1. И. п.-**основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1- правую ногу отвести назадна носок, скакалка вверх; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой. **2. И. п. –** стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1- скакалка вверх; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, скакалка вверх; 4- вернуться в исходное положение. **3. И. п.-** седноги врозь, скакалка на грудь; 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться носков ног; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- вернуться в исходное положение. **4. И. п.-** стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2- сестьсправа на бедро, скакалку вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение. **5. И. п.-**лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.1-2- прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4- вернуться в исходное положение. **6. И. п.-** основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Апрель** **Комплекс 3 (с мячом)** **1. И. п.-** ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. **2. И. п. –** ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- выпрямиться мяч в левой руке. То же левой рукой. **3. И. п.-**стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-3- прокатить вокруг туловища; 4- взять мяч левой рукой. То же другой рукой. **4. И. п.-**ноги на ширине ступни, мяч в правой руке вниз.1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2- встать, вернуться в исходное положение. **5. И. п.-**ноги врозь, мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2- руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. **6. И. п.-** ноги врозь, мяч в обеих руках вниз. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3-4 раза), пауза и вновь броски. **7. И. п.-** основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет 1-8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки. (3-4 раза).	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Апрель** **Комплекс 4 (с гимнастической палкой)** **1. И. п.-** основная стойка, палка вниз. 1- пака вверх; 2- опустить за голову; 3- палка вверх; 4- исходное положение. **2. И. п. –** стойка ноги врозь, палка на грудь. 1- палка вверх; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- исходное положение. То же влево. **3. И. п.-**основная стойка палка вниз. 1-2- присесть, палка вперед; 3-4- исходное положение. **4. И. п.-**стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1- палка вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- исходное положение. **5. И. п.-**основная стойка, палка вниз. 1- прыжком ноги врозь, палку вперед; 2- прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет. **6. И. п.-** основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1- правую ногу в сторону на носок, палка вверх, 2- исходное положение. То же влево.

Комплекс ОРУ (старшая группа) **Май** **Комплекс 1** **1. И. п.-** основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- руки к плечам; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение . **2. И. п. –** стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2- глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4- вернуться в исходное положение. **3. И. п.-**стойка ноги на ширине плеч. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же влево. **4. И. п.-**стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.1-2- выпрямить колени, приняв положение, в упор согнувшись; 3-4- вернуться в исходное положение. **5. И. п.-**основная стойка, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. То же левой ногой. **6. И. п.-** основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет; 3-4 раза.	**Комплекс ОРУ (старшая группа)** **Май** **Комплекс 2 (с флажками)** **1. И. п.-**основная стойка, флажки вниз. 1- флажки в стороны; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4- исходное положение. **2. И. п.-**стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2-присесть, флажки вперед; 3-4-исходное положение. **3. И. п.-**стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-поворот вправо, флажки вправо; 2- исходное положение. То же влево. **4. И. п.-** сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1-2- наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3-4- исходное положение. **5. И. п.-**основная стойка, флажки вниз. 1- прыжки ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. **6. И. п.-** основная стойка флажки вниз. 1- шаг правой ногойвправо, флажки в стороны; 2- исходное положение. То же левой.

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Май
Комплекс 3 (с мячом)

1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2- прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4- переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

3. И. п.-стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3- поймать мяч; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.-ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мячвверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе (8-10раз).

5. И. п.-основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1-3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами (3 подхода).

6. И. п.- основная стойка, мяч в правой руке. 1-2- правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3-4- вернуться в исходное положение. То же левой ногой.(6 раз)

Комплекс ОРУ (старшая группа)
Май
Комплекс 4 (с обручем)

1. И. п.-основная стойка, обруч в правой руке. 1- обруч вперед; 2- обруч назад; 3-обруч вперед; 4- исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1-2- присесть, обруч вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.-основная стойка, обруч вертикально над головой. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться; 4- исходное положение. То же влево (6раз).

4. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- вернуться в исходное положение. То же влево(6 раз).

5. И. п.- лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2- прогнуться, обруч вперед-вверх; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.- стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1-7- прыжки в обруче, на счет 8- прыжок из обруча (3 подхода).

Общеразвивающие упражнения для обучающихся подготовительной к школе группы

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа) **Сентябрь** **Комплекс 1** *(общеразвивающие упражнения без предмета)*	**Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)** **Сентябрь** **Комплекс 2** ***(****общеразвивающие упражнения с флажками)*
1. И. п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). **2. И. п.** — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз). **3. И. п.** — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз). **4. И. п**. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз). **5. И. п.** — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) *20 прыжков подряд*. Повторить 3—4 раза.	**1. И. п.** — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). **2. И. п.** — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз). **3. И. п.** — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз). **4. И. п.** — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз). **5. И. п.** — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). **6. И. п.** — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. *Между сериями прыжков небольшая пауза*.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Сентябрь
Комплекс 3
(*общеразвивающие упражнения с малым мячом)*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —опустить ногу (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Сентябрь
Комплекс 4
(общеразвивающие упражнения с палками)

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).

4. И. п. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Октябрь
Комплекс 5
(*общеразвивающие упражнения без предмета)*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сед ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Октябрь
Комплекс 6
(общеразвивающие упражнения с обручем)

1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; *2* — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).

4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Октябрь
Комплекс 7
(общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках)

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).

4. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).

5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1— *8»).* Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Октябрь
Комплекс 8
(общеразвивающие упражнения с мячом)

1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — сед ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 — поднять мяч вверх; *2* — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1- поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение(6—8 раз).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Ноябрь
Комплекс 9
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение (8 раз).

2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; *2* — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —*2* — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —*2* — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Ноябрь
Комплекс 10
(общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой)

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2* — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. J-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;1— 2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" через скакалку несколько раз подряд.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Ноябрь
Комплекс 11
(общеразвивающие упражнения с кубиком)

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1 -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед- вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Ноябрь
Комплекс 12
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то *же* назад (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Декабрь
Комплекс 13
(общеразвивающие упражнения в парах)

1. И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок.1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. I —*2* — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».

5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Декабрь
Комплекс 14
(общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой)

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).

2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны)(3-4 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Декабрь
Комплекс 15
(общеразвивающие упражнения с малым мячом)

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; *2* — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны;4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками *(10 раз подряд).*

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Декабрь
Комплекс 16
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4— исходное положение (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Январь
Комплекс 17
(общеразвивающие упражнения с палкой)

1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1— мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется насчет «1—8» *(3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).*

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Январь
Комплекс 18
(общеразвивающие упражнения с кубиком)

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. *Повторить 4-5 раз.*

3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 *раз).*

5. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Январь
Комплекс 19
(общеразвивающие упражнения со скакалкой)

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Февраль
Комплекс 20
(общеразвивающие упражнения с обручем)

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).

2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Февраль
Комплекс 21
(*общеразвивающие упражнения с палкой)*

1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сед, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Февраль
Комплекс 22
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Февраль
Комплекс 23
общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; *2* — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Март
Комплекс 24
(общеразвивающие упражнения с малым мячом)

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно *(2—3 раза в каждую сторону).*

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Март
Комплекс 25
(общеразвивающие упражнения с флажками)

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; *3* — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Март
Комплекс 26
(общеразвивающие упражнения с палкой)

1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2— прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).

6. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх;2 — прыжком в исходное положение. На счет «1-8»; повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Март
Комплекс 27
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

2. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

3. И. п. — сед ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Апрель
Комплекс 28
(общеразвивающие упражнения с малым мячом)

1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 —2 —прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки
в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Апрель
Комплекс 29
(общеразвивающие упражнения с обручем)

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

4. И. п. — сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Апрель
Комплекс 30
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки встороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Апрель
Комплекс 31
(общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках)

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).

5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Май
Комплекс 32
(общеразвивающие упражнения с обручем)

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сед ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Май
Комплекс 33
общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;3—4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа)
Май
Комплекс 34
(общеразвивающие упражнения без предмета)

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; *1* — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». *Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.*

Комплекс ОРУ (подготовительная к школе группа) **Май** **Комплекс 35** *(общеразвивающие упражнения с палками)* **1. И. п.** — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз). **2. И. п.** — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз). **3. И. п.** — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). **4. И. п.** — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз). **5. И. п.** — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз). **6. И. п.** — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. *Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.*	

[i] Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. С 34

[ii] Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018, С 31

[ii] Нищеева Н.В. Тетрадь взаимосвязи учителя-логопеда с воспитателями подготовительной школе группы компенсирующей направленности ДОО для детей с ТНР. – Издательство: Детство-Пресс, 2020 г.