муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 301 Красноармейского района Волгограда»

(МОУ Детский сад № 301)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ Детский сад № 301
(протокол от 31.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МОУ Детский сад № 301
И.В. Померанцева
Приказ № 98-од от 31.08.2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 301 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 301 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="ул. 50 лет Октября , 18", L=Волгоград, T=заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 301 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1043409534946, СНИЛС=01448445239, OID.1.2.643.100.4=344803043, ИНН=344808783032, E=dou301@volgadmin.ru, G=ИРИНА ВИКТОРОВНА, SN=ПОМЕРАНЦЕВА, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 301 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.03 16:27:53+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ТНР)

Инструктор физической культуры
Додонова Л.А.

Волгоград 2026

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка 4
Цели и задачи Программы 4
Принципы и подходы к формированию рабочей программы 5
Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, ... 6
в т.ч. характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей
детей дошкольного возраста 4-7 лет с ОВЗ с ТНР
Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы детьми 7
среднего дошкольного возраста с ТНР
Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения 7
Программы
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов 8

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Задачи и содержание образования
(обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие 10
Средняя группа 13
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
Формирование потребности в двигательной активности и физическом
совершенствовании…
Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.
- Основные движения
- Общеразвивающие упражнения
- Спортивные игры
- Подвижные игры

Старшая группа 16
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.
- Основные движения
- Общеразвивающие упражнения
- Спортивные игры
- Подвижные игры

Подготовительная группа 19
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 23
Дети высокой подвижности
Дети средней подвижности
Дети малой подвижности

Задачи воспитания и развития
- Основные движения
- Общеразвивающие упражнения
- Спортивные игры
- Подвижные игры

Перспективный план работы взаимодействия с воспитателями 25
Перспективный план работы взаимодействия с родителями 26
Перспективный план работы взаимодействия со специалистами 27
Перспективный план работы взаимодействия с мед. работником 27
Перспективный план работы взаимодействия с учителем-логопедом 27
Перспективный план работы взаимодействия с музыкальным руководителем 31
Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса 31
Коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР (коррекция осанки) 33

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) 34
Показатели физической подготовленности 35
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 36
Методическое обеспечение образовательной деятельности 36

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) является документом, регламентирующим образовательную деятельность по образовательной области физическое развитие для обучающихся 4-7 лет групп компенсирующей направленности.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в том числе пункт 9 статьи 2, часть 2 статьи 13, части 6, 6.1, 6.5 и 7 статьи 12, статья 28, статья 64);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 21 января 2019 г. № 31 и от 8 ноября 2022 г. № 955);
- приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- приказ Минпросвещения России от 6 ноября 2024 г. № 779 «Об утверждении перечня документов, подготовка которых осуществляется педагогическими работниками при реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования»;
- приказ Минпросвещения России от 1 ноября 2024 г. № 763 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (с изменениями от 16 января 2026 г.);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями, в том числе внесёнными постановлением от 17 марта 2025 г. № 2);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступает в силу с 1 сентября 2026 г.);
- устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 301» и локальные нормативные акты ДОО.

Структура реализуемой рабочей программы соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11. ФГОС ДО)

Цель: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья, и реализация содержания основной общеобразовательной программы.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координации- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ТНР,

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество ДОО с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО 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: ДОО 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 и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

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*: в соответствии с ФГОС ДО Программа предполагает всестороннее социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно - эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы 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 Программы*: ФГОС ДО и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых ДОО должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за ДОО остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики детей дошкольного возраста 6 – 7 лет ТНР.

Особенности развития детей с ТНР

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 ТНР 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.

Активное усвоение фонетико-фонематических, лексических и грамматических закономерностей начинается у детей в 1,5-3 года и, в основном, заканчивается в дошкольном детстве. Речь ребенка формируется под непосредственным влиянием речи окружающих его взрослых и в большой степени зависит от достаточной речевой практики, культуры речевого окружения, от воспитания и обучения.

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности.

Речь ребёнка оценивается по четырем уровням развития речи.

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения. Словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой.

На II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребенка значительно отстают от возрастной нормы.

На III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

На IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Таким образом, ТНР выявляется у детей дошкольного возраста со следующими речевыми нарушениями:

- дислалия,
- ринолалия,
- дизартрия,
- алалия,
- детская афазия,

Особые образовательные потребности детей с ТНР

Доступное и качественное образование детей дошкольного возраста с ТНР достигается через удовлетворение следующих образовательных потребностей:

- реализация адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи;

- коррекция недостатков психофизического развития детей с ТНР;

- охрана и укрепление физического и психического детей с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям детей с ТНР;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ТНР;

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

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР:

К концу данного возрастного этапа ребенок:

1) проявляет мотивацию к занятиям, попытки планировать (с помощью педагогического работника) деятельность для достижения какой-либо (конкретной) цели;

2) стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;

3) проявляет доброжелательное отношение к детям, педагогическим работником, оказывает помощь в процессе деятельности, благодарит за помощь;

4) занимается различными видами детской деятельности, не отвлекаясь, в течение некоторого времени (не менее 15 мин.);

5) выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;

6) выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;

7) описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы

К концу данного возрастного этапа ребенок:

1) участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях;

2) передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;

3) регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки;

4) отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и педагогическим работником, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;

5) определяет пространственное расположение предметов относительно себя, геометрические фигуры;

6) выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

7) осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

8) знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

9) владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и др.), специальных диагностических ситуаций. При необходимости используются специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития. Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области. В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном

этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей. Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и др.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР в соответствии с направлениями физического развития ребенка.

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.

1. В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают 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 т.ч. правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в т.ч. формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

2. 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 физическому воспитанию 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.

А также проводит физкультурные занятия, организует спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивает у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляет детям возможность кататься на лыжах и заниматься другими видами двигательной активности.

Направления работы.	Содержание работы
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	Знакомство детей с оборудованием и материалами для физкультурных занятий. Совместный с детьми выбор наиболее интересного оборудования для игр (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные игры с мячом (с малыми группами детей). Знакомство детей с физкультурным залом. Совместное с детьми рассматривание и освоение предметной среды физкультурного зала. Организация взаимодействия детей с оборудованием для физкультурных занятий. Демонстрация детям того, что можно делать с физкультурными снарядами.
Построения и перестроения.	Построения в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью взрослого). Свободное построение: врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение из колонны в два-три звена по ориентирам (с помощью взрослого, а затем самостоятельно). Повороты, переступая на месте.
Ходьба и упражнения в равновесии.	Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом). Перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (пуфики, ящики), подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см). Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения). Ходьба и бег по дорожке. Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно). Перемещение по кругу (хороводные игры). Ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.). Ходьба на носках (при необходимости с поддержкой). Перешагивание через небольшие препятствия (веревку и другие невысокие (5 см) предметы) с помощью взрослого и самостоятельно. Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

Бег.	Бег за взрослым (воспитателем, инструктором по физической культуре) и к нему, в разных направлениях, между линиями, между цилиндрами. Бег в медленном темпе и на скорость. По мере освоения темповых заданий переход к бегу с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Бег в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.)
Прыжки.	Подскоки на месте на двух ногах, с доставанием предмета, слегка продвигаясь вперед. Перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние 10-30 см), прыжки на одной ноге (при необходимости индивидуально, поддерживая ребенка), спрыгивание с предмета. Прыжки с продвижением вперед (2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыжки в длину с места, в высоту с места. Прыжки на гимнастических мячах. Подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) со страховкой.
Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития детей с ТНР), бросание мяча друг другу, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча от пола 2-3 раза подряд. Прокатывание мяча в ворота. Метание мячей малого размера в вертикальную или горизонтальную цель (расстояние 1-1,5 м).
Ползание и лазанье.	Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели, по указательному жесту взрослого, по словесной инструкции взрослого. Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротниками из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия (мягкие модули). Упражнения в движении на четвереньках по следочками от рук и цыпочек на дорожке со следочками и подобных дорожках. Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.). Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке (с поддержкой взрослым).

Возрастные особенности детей

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ✓ Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- ✓ Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- ✓ Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- ✓ В прыжках в длину с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- ✓ Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- ✓ Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- ✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т.д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- ✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- ✓ Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- ✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т. д.
- ✓ Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- ✓ Приучать к выполнению действий по сигналу.
- ✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бегв медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью;челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы иладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим-настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). **Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). **Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)**;** перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед,касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметыиз разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правойи левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки,плечи и голову, лежа на животе. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, встороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату,опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш «Бездомный заяц», «Ловишки». **С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей

кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с разбега.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег с мячом, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием одноименного движения рук и ног.**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет,

подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м); через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м). **Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две;равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; поворотынаправо, налево, кругом. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутымив локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки передсобой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держасьза опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинистосгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу телас одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, наодной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:

1. ДЕТИ ВЫСОКОЙ ПОДВИЖНОСТИ

Характеристика ребенка: Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях.
Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки.
Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

Рекомендация к взаимодействию: Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности.
Пусть по времени дети двигаются как можно больше.
Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча.
Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии.
Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность.

2. ДЕТИ СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ

Характеристика ребенка: Поведение детей плавное, спокойное.
Подвижность их равномерна в течение всего дня.
Движения их обычно развиты, уверенные и четкие.
При хороших условиях они самостоятельно активны.

Рекомендация к взаимодействию: Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

3. ДЕТИ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

Характеристика ребенка: Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают.
Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий.
Эти дети робки в общении, не уверены в себе.
Не любят игры в движении.

Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.

Рекомендация к взаимодействию: Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности.
Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки.
Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.
Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка.
Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.

Перспективный план работы взаимодействия с воспитателями

Взаимодействие физ. инструктора и воспитателей

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводиться
Сентябрь	Подведение итогов педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подготовка и выступление на родительском собрании	Воспитатели всех групп
Ноябрь	Подготовка к празднику «День матери»	Воспитатели всех групп
Декабрь	Подготовка к спортивно-музыкальному празднику «Зимние забавы»	Воспитатели всех групп
Январь	Современные методы оздоровительной работы в ДОУ	Воспитатели всех групп
Февраль	Подготовка к спортивно-музыкальному празднику «День Защитника Отечества»	Воспитатели всех групп
Март	Подготовка к спортивным районным соревнованиям	Воспитатели всех групп
Апрель	Подготовка ко дню «Открытых дверей» в ДОУ	Воспитатели всех групп
Май	Подготовка к спортивным соревнованиям по волейболу, баскетболу и футболу среди детей подготовительных к школе групп	Воспитатели подготовительных групп
Июнь	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в учебном году»	Педсовет

Перспективный план работы с родителями

Взаимодействие физ. инструктора и родителей

Срок проведения	Тема консультаций
Сентябрь	Консультация «Гигиеническое значение спортивной формы»
Октябрь	Консультация «Физкультура – залог здоровья дошкольника»
Ноябрь	Выступление на спортивных районных соревнованиях «Папа, мама, Я - спортивная семья!»
Декабрь	Консультация на тему: «Профилактика простудных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики» Проведение спортивно-музыкального праздника «Зимние забавы»
Январь	Консультация: «Использование лыжной прогулки в целях развития координационных движений детей дошкольного возраста»
Февраль	Спортивный праздник «День Защитника Отечества» Консультация по ЛФК «Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
Март	Подготовка к спортивным районным соревнованиям Консультация: «Влияние нагрузки на укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы»
Апрель	День «Открытых дверей» в ДОУ Показательное выступление «Современные оздоровительно-профилактические и реабилитационные мероприятия с использованием тренажеров информационной системы «ТИСА» в ДОУ»
Май	Спортивные соревнования по волейболу, баскетболу и футболу среди детей подготовительных к школе групп
Июнь	Родительское собрание на тему : «Чему мы научились на занятиях по физической культуре в детском саду»

Перспективный план работы взаимодействия со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Перспективный план работы взаимодействия с медицинским работником

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:
1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
4. Профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
5. Прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи;

Перспективный план работы взаимодействия с логопедами

Месяц	Нед.	Тема	Содержание темы (на выбор в зависимости от возраста, уровня развития, интересов детей)
Сентябрь	1-3	Диагностика.	Мой детский сад. Профессии в детском саду. Правила поведения в детском саду. Режим дня.
	4	Я и моё тело. Семья.	Части тела. Члены семьи. Имена. Эмоции. Основы здорового образа жизни.
Октябрь	1	Осень.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Периоды осени. Деревья. Грибы. Ягоды. Охрана леса, профессии. Подготовка животных к зиме. Перелетные птицы.
	2	Овощи.	Огород. Поле. Сельскохозяйственные работы. Профессии. Использование овощей. Витамины.
	3	Фрукты. Ягоды	Сад. Использование фруктов и ягод. Витамины. Профессия садовод.
	4	Продукты питания.	Обобщения: мясные, мучные, молочные продукты. Источник получения продуктов. Польза для организма человека. Полезная и вредная пища.
Ноябрь	1	Одежда.	Предметы одежды и головные уборы. Части одежды. Сезонная одежда. Производство одежды, профессии, материалы. История

			одежды и головных уборов. Национальная одежда и головные уборы.
	2	Обувь.	Предметы обуви. Части обуви. Сезонная обувь. Производство обуви, профессия сапожник, материалы. История обуви. Национальная обувь. Обобщения: одежда, обувь, головные уборы. Мода, стиль.
	3	Мебель.	Квартира, дом. Предметы мебели. Назначение мебели. Части мебели. Производство мебели, профессии, материалы. История мебели. Бытовые приборы.
	4	Посуда.	Предметы посуды. Части посуды. Классификация посуды по назначению. Производство посуды, профессии, материалы. История посуды. Бытовые приборы.
Декабрь	1	Зима.	Сезонные изменения в природе. Зимующие птицы. Помощь животным и птицам зимой.
	2	Город.	Городские постройки и их назначение: магазин, аптека, поликлиника, банк, почта и т.д. Домашний адрес. Стройка. Профессии. Город и деревня.
	3	Моя улица.	Правила дорожного движения. Безопасность на улице. Транспорт на моей улице.
	4	Новогодние праздники.	Новогодние игрушки, открытки, подарки. История новогодних праздников. Традиции новогодних праздников.
Январь	2	Зимние забавы/ зимние виды спорта.	Зимние занятия детей. Зимние виды спорта.
	3	Домашние животные.	Домашние питомцы. Домашние животные и птицы в деревне. Внешний вид. Значение для человека. Уход за домашними животными.
	4	Дикие животные.	Дикие животные средней полосы. Внешний вид. Повадки, сезонные изменения в жизни животных. Охота и охрана животных.
Февраль	1	Животные теплых и холодных стран.	Внешний вид и повадки животных. Зоопарк. Охрана животных. Древние животные.

	2	Птицы.	Внешний вид. Сезонные изменения в жизни птиц. Зимующие и перелетные птицы. Водоплавающие птицы.
	3	Вода и ее обитатели.	Морские и пресноводные рыбы и животные. Аквариумные рыбки, уход. Рыбалка и охота. Охрана природы.
	4	Транспорт.	Виды транспорта (наземный, подземный, водный, воздушный). Виды транспорта по назначению (грузовой, пассажирский, строительная техника, т.д.). Профессии на транспорте. История транспорта. День защитника Отечества. Военная техника.
Март	1	Весна.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Праздник «8 марта». Первоцветы. Сельскохозяйственные работы.
	2	Профессии.	Разнообразие видов деятельности человека. Технические профессии (управление транспортом, изготовление изделий, ремонт). Работа с людьми (сфера услуг, образование, медицина, полиция). Место работы. Заводы и фабрики. Обучение профессии. Ранняя профессиональная ориентация.
	3	Инструменты и материалы.	Наименование инструментов. Соотнесение с профессиональной деятельностью. Свойства материалов. Соотнесение с предметами. Робототехника.
	4	Творческие профессии.	Музыка. Танец. Литература. Театр. Изобразительное искусство. Писатели, музыканты, артисты, танцовщики, художники. Творчество. Эстетические чувства.
Апрель	1	Моя страна.	Природа (горы, реки, моря, леса и др. природные богатства страны). Погода. Животный мир разных регионов страны. Охрана природных богатств страны.
	2	Космос.	Планеты и Вселенная. Космическая техника. Освоение космоса.
	3	Москва – столица России.	Герб, гимн страны. Армия, ее значение. Города России. Россия – многонациональное государство. Традиции разных народов страны.
	4	Моя малая родина.	Санкт-Петербург и его достопримечательности. История города.

Май	1	Диагностика.	Первомайские праздники. День Победы.
	2	Времена года. Лето.	Последовательность времен года. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Временные представления (день, неделя, год).
	3	Цветы. Насекомые.	Лес. Луг. Сад. Цветы садовые и лесные. Насекомые и пауки. Полезные и условно вредные насекомые. Опасные насекомые и пауки.
	4	Скоро в школу.	Школьные принадлежности. Значение школы в жизни человека (формирование мотивации к обучению в школе).

ЛЕТО

Июнь	1	Мое счастливое детство.
	2	Мы – Россияне.
	3	Жизнь животных и птиц летом.
	4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
Июль	1	Лето в городе (ПДД).
	2	Лето в лесу (ягоды, грибы).
	3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
	4	Россия – морская держава (День ВМФ).
Август	1	Лето в деревне. На рыбалке.
	2	Здравствуй, сказка!
	3	О Спорт, ты – Мир!
	4	До свидания, лето!

Перспективный план работы взаимодействия с музыкальным руководителем

Музыка воздействует: 1.
на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5.
освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса

Под организацией дистанционного обучения понимается обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы группы.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная **цель** дистанционного обучения – предоставить ребенку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

Задачи:

Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования

Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания

Особенности дистанционного обучения дошкольников:

Мотивация. Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний.

Ответственность родителей. Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Технологии и ресурсы. Педагоги могут использовать дистанционные образовательные технологии образовательных платформ, интернет-ресурсов и сервисов.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ТНР

Примерный комплекс специальных физических упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки у детей с ТНР

Исходное положение (ИП) - стоя у стены без плинтуса или гимнастической стенки.

Правильная осанка: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.

I **Принять правильную осанку у стены. Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на 4 - 6 счетов. Вернутся в ИП. *Упражнение повторить 10раз.***

2 Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 - 2 шага, сохраняя принятое положение осанки с напряжением на 4 счета. Вернутся *в* ИП. *Упражнение повторить 10 раз.*

3 Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. *Упражнение повторить 10 раз.*

4 Принять правильную осанку у стены. Сделать 1 - 2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. *Упражнение повторить 10раз.*

5 Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3 - 4 секунды. Вернуться в ИП. *Упражнение повторить 10 раз.*

ИП -лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу).

6 Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в ИП. *Упражнение повторить 6 - 8 раз.*

7 Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и а положении лежа. *Упражнение повторить 6 - 8 раз.*

Упражнения в ходьбе, исходное положение - стоя.

8 Принять правильную» осанку в ИП стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки в течение 1 - 2 минут.

9 Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. *Выполнить 1 - 2 круга.*

10 Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером. *Выполнить 1 - 2 круга.*

11 Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - полуприсед, высокое поднимание бедра (чередование 4 - 8 шагов) в течение 1 - 2 минут.

Игры с сохранением правильной осанки.

Игра «Тише едешь — дальше будешь»

а) Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде водящего «Шаг вперед!», «Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» и т.д. все выполняют указанное движение, стараясь сохранять правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Таким образом, выигрывает тот, кто достигнет финиша.

б) Построение то же. Водящий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно слова «Тише едешь - дальше будешь. Стой!». Во время этого участники передвигаются вперед указанным им способом. По команде «Стой!» ведущий поворачивается, все должны замереть, сохраняя правильную осанку. Не успевшие этого сделать или принявшие неправильное положение возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями, в том числе внесёнными постановлением от 17 марта 2025 г. № 2);

Группы	**Продолжительность одного занятия по физическому развитию**	**Количество образовательных занятий по физическому развитию** ***в неделю***
Средняя группа	20 минут	3 раза в неделю
Старшая группа	25 минут	3 раза в неделю
Подготовительная к школе группа	30 минут	3 раза в неделю

ОО «Физическое развитие»

Физическая культура	Игровая, двигательная детская деятельность	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
Комплекс утренней гимнастики	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.
Подвижные игры и спортивные упражнения	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
Спортивные досуги, праздники, развлечения»	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

Показатели физической подготовленности

		4 года	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки		10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м		30,6 – 25,0		
	120м			35,7 – 29,2	
	150м				41,2 – 33,6

Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1.Доска с ребристой поверхностью, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2.Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3.Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мячи. 4. Дуга, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	1. CD и аудио материал 2. Дидактические игры

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Голубева Г. Г., Лопатина Л. В., Ноткина Н. А., Овчинникова Т. С, Яковлева Н. Н. Программа воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. - СПб., 2009.
2. Нищева Н. В Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
3. М.А. Васильева, В.В Гербова, Т.С. Комарова
Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез 4. Л.Д. Глазырина -Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.
-Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
5. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин

-Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
6. Н.С. Голицына
-Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учрежлении. – М.: Скрепторий, 2004.
- План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007. 7. М.Д. Маханева
-С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. 8. Т.С. Овчинникова
-Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.
9. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова
-Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 2015.
10. М.А. Рунова
-Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
-Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.
11. А.П. Щербак
-Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 2007.
12. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак
-Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2013. 13. Т.Е. Харченко
-Организация двигательной деятельности детей в детском
саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.