

**Содержание**

**1.Целевой раздел.**

1.1 Пояснительная записка.

1.2 Цель программы

1.3 Задачи физического развития детей с ОНР.

1.4 Специальные задачи физического развития детей с ОНР.

* 1. Характеристика детей с ОНР.
  2. Принципы построения программы по ФГОС.

**2. Содержательный раздел.**

* 1. Формы и методы работы по физическому развитию детей с ОНР.
  2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

2.3 Учебный план

* 1. Расписание физ.занятий

2.5 Формы организации двигательной деятельности.

2.6 Интеграция образовательных областей.

2.7 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам:

* + старшая группа компенсирующей направленности детей с ОНР;
  + подготовительная к школе группа компенсирующей направленности детей с ОНР;
* ожидаемые результаты в конце года.

2.8 Мониторинг освоения образовательной области «физическая культура»:

2.9 Взаимодействие со специалистами:

* инструктора по физической культуре и воспитателя;
* инструктора по физической культуре и учителя-логопеда;
* инструктора по физической культуре и медицинского работника;
* инструктора по физической культуре и музыкального руководителя;
* инструктора по физической культуре и педагога-психолога.

2.10 Взаимодействие с родителями:

**3.Организационный раздел**

* 1. Физкультурное оборудование и инвентарь.

3.2 Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

3.3 Технические средства обучения.

3.4 Используемая литература.

**1.Целевой раздел.**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для групп компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

- Основная образовательная программа МБДОУ ДС «Космос» г.Волгодонск.

- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования.

- «Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3до 7 лет» под редакцией Ю.А. Кириллова, Н.В.Нищевой.

- Программы «Физическая культура в детском саду» под редакцией Л. И. Пензулаева

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**1.2 Цель программы:** создание оптимальных условий для всестороннегополноценного физического развития, укрепление здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений

**1.3 Задачи физического развития детей с ОНР**

Работа по физическому развитию детей дошкольного возраста с ОНР

предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных

задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, волевой,

интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта.

Внимание направлено, не только на коррекцию имеющихся отклонений в

физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об

окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности

сохранных анализаторов.

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться без

всестороннего развития, и т.к. подавляющее большинство детей с ОНР выпускаются из специализированных групп в общеобразовательные школы, необходима реализация программы массового детского сада, но с учетом особенностей детей с данным диагнозом.

* процессе физического развития дошкольников решаются следующие задачи:
* - охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
* - закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических, физиологических);

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;

- формирование широкого круга игровых действий;

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;

- ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы, такие как игры-соревнования и эстафеты.

**1.4. Специальные задачи физического развития детей с ОНР**

Овладение родным языком – одно из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой паталогией должно учитывать характерные особенности таких детей.

* ходе занятий по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

**1. Развитие речевого дыхания.**

Невозможно успешно работать над речью, пока не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь, как известно, образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной гимнастики («Дуем на снежинку, пушинку, перышко…», «Нюхаем цветочек», «Насос» и т.д.) и фонетической гимнастики (например: «Как дует ветер: у-у-у», «Как мама укладывает дочку: а-а-а»). Во всех этих упражнениях звуки произносятся на длительном выдохе.

**2. Развитие речевого и фонематического слуха.**

Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики».

Описание игры: дети делятся на две команды: первая – «Гласные звуки», вторая – «Согласные звуки». По сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные и согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков»- обручей или кубиков заранее обусловленного цвета. Например, команда детей «Гласные звуки» собирается у «домиков» красного цвета, команда «Согласные звуки» - у «домиков» синего цвета. Игру такого типа можно усложнить: дети «превращаются» в твердые и мягкие, звонкие и глухие согласные.

**3. Развитие звукопроизношения.**

При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) так называемый дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются такие игры, как «Придумай слово на определенный звук», «Назови пять имен девочек на определенный звук» и т.п., используются также чистоговорки, стихи, потешки, речевки и т.д.

**4. Развитие выразительных движений.**

Для этого используются игры, игровые упражнения, приемы имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползает змея, летает бабочка» и т.д.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

**5. Развитие общей и мелкой моторики.**

Общая моторика развивается с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объема основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в то числе с различными пособиями, грецкими орехами, резиновыми кольцами и т.п.); комплексы ОРУ с предметами (веревкой с узлами, гимнастическими палками, обручами, кольцами и др.).

1. **Развитие ориентировки в пространстве.**

Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению

правильного письма. Поэтому необходимо формировать у детей

пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не

только в частях своего тела (правая рука, левая нога и т.д.), но и в пределах

физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения

(повернуться на право, налево, кругом, разомкнуться в правую сторону и т.д.).

Следует шире использовать предлоги: в, на, около, перед, за и др. (например:

встаньте за линию, присядьте на скамейку и т.п.), применять схемы – карточки с

нарисованными двигательными действиями, включать в физкультурную

деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков»,

«Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Веселая

маршировка», «Иголка и нитка») и др.

1. **Развитие коммуникативных функций.**

Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку») и т.д. способствуют ее реализации.

С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-Болтай» и т.д.).

**8. Развитие музыкальных способностей.**

Здесь рекомендуется использовать выполнение упражнений под музыку, элементы ритмики, а также музыкальные подвижные игры.

**1.5 Характеристика детей с ОНР**

Общее недоразвитие речи (ОНР) рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексикограмматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют *четыре уровня речевого развития*, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с ОНР (Филичева Т. Б.).

*При первом уровне* речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и

глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

*При переходе ко второму уровню речевого развития* речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых

предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые

нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков)

*Третий уровень речевого развития* характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика детей включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Дети образуют существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Дети могут неправильно употреблять предлоги, допускают ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Дети могут повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажают их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Некоторые воспитанники имеют четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.), который характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т’-с-с’-ц], [р-р’-л-л’-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности детей удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Всё это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, дети испытывают затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие их связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с ОНР имеют (по сравнению с возрастной нормой) особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

Развитие эмоциональной сферы, неречевых психических функций детей данной группы не вызывает особой тревоги. Дети вступают в контакт практически сразу, эмоциональные реакции достаточно адекватны и устойчивы. Дифференцируют звучание нескольких звучащих игрушек, определяют направление звука, воспроизводит заданные педагогом ритмы, допуская единичные (или грубые) ошибки. Наблюдаются смешения основных цветов и их оттенков (красный - розовый, синий - голубой), некоторые дети до сих пор не дифференцируют правую и левую части собственного тела,

В развитии моторной сферы наблюдается недостаточная моторная ловкость и координированность, но движения дети выполняют практически в полном объеме и нормальном темпе. Не у всех детей ручная моторика развита достаточно хорошо, не все дви¬жения выполняются в полном объеме, некоторые дети испытывают неболь¬шие затруднения при переключении с одного движения на другое.

На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и неточное употребление многих обиходных слов. Пассивный словарный запас детей близок к возрастной норме. Понимание различных форм словоизменения выглядит следующим образом: наблюдаются незначительные ошибки в дифференциации единственного и множественного числа существительных, понимании предложно-падежных конструкции и приставочных глаголов.

Активный словарь незначительно ограничен, поэтому часто отмечается неточный выбор слов. В активном словаре преобладают существительные и глаголы, реже употребляются слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов и действий, а также способы действий. Некоторые слова оказываются недостаточно закрепленными в речи из-за их редкого употребления, поэтому при построении предложений дети стараются избегать их (регулировщик — на дороге стоит). Прилагательные преимущественно употребляются качественные, обозначающие непосредственно воспринимаемые признаки предметов — величину, цвет, форму, некоторые свойства предметов.

У детей данной группы недостаточно сформированы грамматические формы. Они допускают единичные ошибки в образовании множественного числа существительных, ошибки в падежных окончаниях, в употреблении временных и видовых форм глаголов, в согласовании числительных с существительными. Способами словообразования дети почти не пользуются (особенно это видно при выполнении задания в назывании детенышей животных и образовании притяжательных прилагательных). Большое количество ошибок допускается при словоизменении, из-за чего нарушается синтаксическая связь слов в предложениях: замена окончаний существительных среднего рода в именительном падеже окончанием существительного женского рода (окно — окны, дерево — деревы); неправильное соотнесение существительных и местоимений (солнце низкое, он греет плохо); ошибочное ударение в слове (мехОвая, шерстЯвый…); неправильное согласование существительных и прилагательных, особенно среднего рода (яблоко красная). Относительные и притяжательные прилагательные используются только для выражения хорошо знакомых отношений (стеклянный стакан, мамина сумка). Наречия используются редко. Не используются предлоги, выражающие обстоятельства, характеристику действия или состояния, свойства предметов или способ действия (около, между, через и др.). Предлоги могут опускаться или заменяться. Причем один и тот же предлог при выражении различных отношений может и опускаться, и заменяться. Это указывает на неполное понимание значений даже простых предлогов.

Дети подготовительной к школе группы уже не имеют грубых нарушений звукопроизношения, но у них наблюдается недостаточно четкая дифференциация звуков как в понимании, так и в произношении. Довольно часто дети повторяют цепочки слогов с оппозиционными звуками с множественными ошибками, не умеют выделять конечный и началь¬ный согласные звуки из слов, не умеют определять количество и пос-ледовательность звуков в слове.

Нарушения звукослоговой структуры слов проявляются у детей в различных вариантах искажения звуконаполняемости, поскольку детям трудно удерживать в памяти грамматический образ слова. В активной речи дети используют преимущественно простые предложения. Большие затруднения (а часто и полное неумение) отмечаются у детей при распространении предложений и при построении сложносочиненных и сложноподчиненных предложений. Во фразовой речи детей обнаруживаются отдельные аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные, пространственные и причинно-следственные отношения. У большинства детей сохраняются недостатки произношения звуков и нарушения звукослоговой структуры слова, что создает значительные трудности в овладении детьми звуковым анализом и синтезом.

Для дошкольников с задержкой психического развития характерен замедленный темп созревания психических структур. Для психической сферы детей с ЗПР характерно сочетание дефицитарных функций с сохранными. Отмечается, что парциальная дефицитарность высших психических функций часто сопровождается инфантильными чертами личности и поведения. В одних случаях у детей страдает работоспособность, в других — произвольность в организации деятельности, в третьих — мотивация познавательной деятельности и т. д. Таким образом, ЗПР это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты психической и физической деятельности. Задержка психического развития проявляется, прежде всего, в замедлении темпа психического развития. При поступлении в школу дети обнаруживают ограниченность представлений об окружающем мире, незрелость мыслительных процессов, недостаточную целенаправленность интеллектуальной деятельности, ее быструю истощаемость, преобладание игровых интересов, чрезвычайно низкий уровень общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности. У детей с ЗПР отмечается парциальная недостаточность отдельных функций: гнозиса, праксиса, зрительной и слуховой памяти, речи; замедлено формирование навыков самообслуживания, затруднено формирование навыков предметно-игровой, элементарной учебной деятельности, темпа формирования различных характеристик когнитивной и эмоционально-личностной сфер, включая и регуляторные механизмы деятельности.

**1.6 Принципы построения программы по ФГОС:**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным 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 семьей;
* 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 особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

**2.Содержательный раздел.**

**2.1 Формы и методы работы по физическому развитию детей с ОНР**

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и специальных задач физического развития детей с ОНР используются следующие различные формы.

* **Утренняя гимнастика.**
* **Физкультурные занятия.**
* **Физминутки.**
* **Подвижные игры в помещении и на прогулке.**
* **Прогулки.**
* **Самостоятельная двигательная деятельность.**
* **Физкультурные досуги и праздники.**

Коррекция нарушений речи проводится с учетом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребенка.

**С этой целью используются следующие методы.**

1. **Практические методы.**

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

*Повторение упражнений.* Сначала,для того чтобы создать мышечные ощущения,целесообразно повторять упражнения без изменения в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники.

*Проведение упражнений в игровой форме.* Этот метод применяется длязакрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

*Проведение упражнений в соревновательной форме.* При выполнении физическихупражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребенка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.).

Но соревновательным методом следует пользоваться осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

1. **Наглядные методы.**

* этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

1. **Словесные методы.**

* данной группе методов относятся: название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др.

В работе с детьми с ОНР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребенка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Отличительными чертами работы с детьми с ОНР являются большое количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы; более детальные объяснения, описания упражнений и т.д.

**2.2 СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

* каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю Различные формы и метода проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физической культуре:**

25 мин – старшая группа;

30 мин – подготовительная к школе группа.

**Из них вводная часть:**

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

3 мин – старшая группа;

4 мин – подготовительная к школе группа.

* ***(разминка)***

3 мин – старшая группа;

4 мин – подготовительная к школе группа.

**Основная часть:**

***(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)*** 17 мин – старшая группа;

19 мин – подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть:**

***(игра малой подвижности, самомассаж)***

2 мин – старшая группа;

3 мин – подготовительная к школе группа.

**2.3 Учебный план на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество НОД в | Количество НОД в | Количество НОД в год |
|  | неделю | месяц |  |
| Старшая группа | 2 | 8 | 72 |
| Подготовительная | 2 | 8 | 72 |
| группа |  |  |  |

**2.4 Расписание физкультурных занятий на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **дни недели**  **группы** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** |
| старшая группа №3 | 15:30-15:55 |  | 15:30-15:55 |  |
| подготовительная группа №4 |  | 10:30-11:00 |  | 10:30-11:00 |

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

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенний - летний период и ее снижение в осенний - зимний период.

**2.5Формы организации двигательной деятельности**

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

1 – традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 – тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

1. - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
2. – сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
3. - с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
4. – по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки, кегли).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

* образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:**

широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в

стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:**

произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствия; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:**

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:**

динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:**

бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:**

повтороное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски об стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:**

равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:**

повторное выполнение подскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя

руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

**По этому направлению разработаны:**

* комплексы утренней гимнастики;
* комплексы физминуток;
* комплексы упражнений на развитие физических качеств;
* комплексы дыхательных упражнений;
* самомассаж и т.п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге иколонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры;седы;упражнения в группировке;перекаты.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку,держась двумяруками за края скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки соскакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной поверхности.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра,прыжками и сускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и спродвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

**Броски:** большого мяча(1кг)на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левойрукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованиемстроевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения действовать в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, эстафет, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и воспитывается чувство коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**2.6 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместнойигры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.

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

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

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуардетскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей:быстроту,скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**2.7 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**СТАРШАЯ ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ДЕТЕЙ**

**С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ОНР)**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

**Задачи:**

* Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.
* Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

**Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках,на пятках,нанаружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево

* вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Упражнения в равновесии.** Учить ходить по линии с мешочком с песком наладони вытянутой руки. Обучать ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешочком с песком на голове. Учить ходить по доске до конца, повернуться, идти назад. Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске. Учить ходить по гимнастической скамейке до конца

затем спускаться с нее; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы. Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20см. Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать перешагиванию одного за другим 5-6 кубов, набивных мячей. Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равновесие. Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках, руки вверх. Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед; стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползания на четвереньках сопорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3-4м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

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

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

**Строевые упражнения**

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге по порядку, на первый-второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во

время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях

(колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию

* шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

**Спортивные игры**

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбро (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

**Игровые подражательные движения**

Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений.

***Рекомендуемые игровые подражательные движения:*** «Мышка», «Цыпленок»,«Медведь», «Аист», «Лошадка», «Паучок», «Пингвин», «Разведчик», «Маугли», «Обезьянка».

**Подвижные игры**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

***Рекомендуемые подвижные игры.***

*Игры с бегом:* «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями»,

«Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост»,

«Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше?», «Пятнашки-

приседашки», «Рыбки», «Бездомный зайчик», «Два круга», «Бег по кругу»,

«Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай», «Мы

– веселые ребята», «Кот и мыши», «Хитрая лиса», «Успей пробежать», «Охотники и зайцы».

*Игры с прыжками:* «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей»,«Поймай лягушку».

*Игры с мячом:* «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч–соседу»,

«Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон - синица», «Тройной прыжок», «Лови – не лови», «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».

*Игры с лазанием:* «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто скореедобежит до флажка?».

*Игры с обручем:* «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч»,

«Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч», «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее?», «Успей встать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

*Игры малой подвижности:* «Кто летает?», «Съедобно–несъедобное», «Найди ипромолчи», «Море волнуется», «Свободное место».

**Словесные игры:** «И мы!», «Много друзей», «Закончи слово», «Дразнилки»,«Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет?», «Наоборот», «Чепуха».

**Зимние игры:** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумейпоймать», «Снежки», «Снежком в цель», «Засада», «Защита», «Два мороза». **Игровые поединки:** «Попади в бутылку», «Кто дальше?», «Наступи на ногу»,«Точный поворот», «Собери яблоки», «Найди меня».

**Эстафетные игры:** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета сзагадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

**ОЖИДАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры;

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ОНР)**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

**Задачи:**

* Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий

(ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

* Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
* Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

**Основные движения**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы,сформированные в

предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных

сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом;

приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в

колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом,

«змейкой», врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным

шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед,

притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом;

* колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастическойскамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с

мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо

* боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке (d = 2-3см) прямо и боком, по канату (d = 5-6см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре – кубе

(h = 30-40cм), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразныхспособов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжения на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд

(h = 35-50см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков,сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5-6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30-40см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Совершенствовать и закреплять навыкивсех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой» между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

**Ритмическая гимнастика.** Совершенствовать умение выполнять упражненияпод музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

**Строевые упражнения**

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться по порядку, на первый-второй, равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком.

**Общеразвивающие упражнения**

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). ***Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.*** Совершенствовать умениеподнимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, оставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим (упражнение «Пальчики здороваются»).

***Упражнения для укрепления туловища и ног.*** Совершенствовать умениеповорачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

**Спортивные игры**

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы).

**Игровые подражательные движения**

Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений.

***Рекомендуемые игровые подражательные движения*:**«Мышка», «Цыпленок»,«Медведь», «Утенок», «Белка», «Лягушка», «Волк», «Тигр и лев», «Крокодил», «Машина», «Балерина».

**Подвижные игры**

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

**Рекомендуемые подвижные игры.**

*Игры с бегом:* «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафетапо кругу», «Два Мороза», «Совушка», «Жмурки», «Ловишка в кругу», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Ноги от пола», «Мы веселые ребята», «Чье звено скорее соберется?», «Не намочи ног».

*Игры с прыжками:* «Волк во рву», «Классы», «Не попадись!», «Охотник изайцы», «Лягушки и цапли».

*Игры с метанием, бросанием:* «Охотники и утки», «Ловишка с мячом», «Школамяча», «Кого назвали, тот и ловит», «Стой!», «Поймай мяч», «Городки», «Перестрелка», «Вышибала».

*Игры с лазанием:* «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи».

*Игры малой подвижности:* «Тише едешь–дальше будешь», «Найди и

промолчи», «Угадай, где спрятано», «Затейники», «Летает – не летает», «Овощи и фрукты», «Рыбы, птицы, звери», «Запрещенное движение», «Ровным кругом», «Стоп!».

*Словесные игры:* «Кого нет?», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

*Игровые поединки:* «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймайрыбку», «Пушинка», «Загони в воротики», «Переложи ногой».

**ОЖИДАЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель

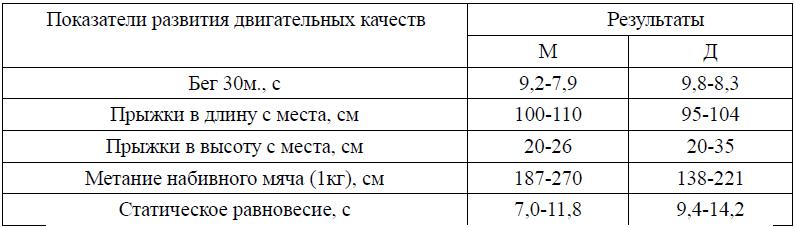
(вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);

1. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
2. Организовать игру с группой сверстников

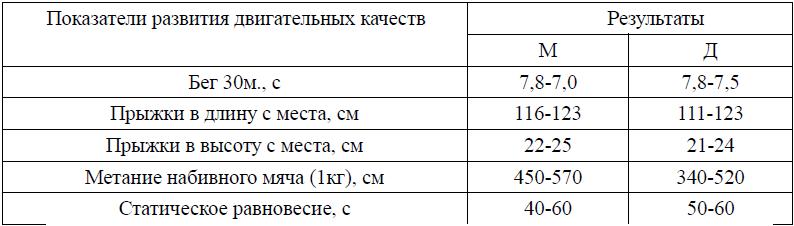
**2.8 МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

**ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**



**ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**



**2.9 Взаимодействие со специалистами**

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

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

* Перед физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Строит детей друг за другом, а в старших группах по росту.
* Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
* Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: **«Здоровье»** -использование здоровьесберегающих технологий и специальныхфизических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

**«Социализация»** -взаимодействие и помощь друг другу не только во времяэстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

**«Безопасность»** -формирование навыков безопасного поведения во времяподвижных игр, при использовании спортивного инвентаря, во время самостоятельной деятельности.

**«Труд»** -помощь в раздаче и уборке пособий,спортивного инвентаря,групповыхигрушек и т.п.

**«Познание»** -активизация мышления детей,подвижные игры и упражнения,закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-логопедом.**

Задачи взаимосвязи:

* развитие общей и мелкой моторики;
* развитие пространственной ориентации;
* развитие координации речи с движением;
* коррекция звукопроизношения;
* физиологическое и речевое дыхание.

Сочетание речи и движения является важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворной форме, т.к. ритм речи помогает сохранить ритмичность движения.

* начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с тематическим планированием коррекционной работы в группе.

Инструктор по физической культуре подбирает материал для произношения и комплексы упражнений, а так же подвижные, малоподвижные игры и игры с речевым сопровождением.

* своей деятельности я использую речевой материал из методического пособия Ю.А.Кирилловой «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет» Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в

своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики.

Систематическое использование речевых рифмовок, способствует закреплению результатов логопедической работы и осуществлению преемственности в работе специалистов.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* физическое состояние детей, посещающих детский сад;
* профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия.

В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей.

В начале года врач и инструктор по физической культуре просматривают диагнозы детей. Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей с 3 группой здоровья.

Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультура после болезни.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника.**

Музыка благоприятно воздействует на эмоции детей;

* создает хорошее настроение;
* помогает активизировать умственную деятельность;
* способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
* освобождает инструктора от подсчета;
* привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Музыкальный руководитель:

* помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ);
* знакомит с новинками в музыкальном мире;
* оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.**

Педагог- психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям:

* с чрезмерной утомляемостью;
* непоседливостью;
* вспыльчивостью;
* замкнутостью;
* с неврозами;
* и другими нервно-психическими расстройствами.

**2.10 Взаимодействие с родителями.**

В условиях пандемии COVID-19 жить и работать всем приходится по-новому. Всех участников образовательного процесса - родителей и детей, педагогов и специалистов ДОУ, коснулись эти изменения и каждый из нас вынужден приспосабливаться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни. У многих родителей на повестке дня вопрос – чем занять ребенка дома в период карантина? Педагоги помогают родителям проявить себя осознанными, внимательными и понимающими, стать для детей источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, союзником, другом в их детском мире. Получать эмоции радости от совместного проживания текущей ситуации. Поэтому, специально для родителей, на сайте детского сада www.kosmos-volgodonsk.ru, в Instagram.com, Facebook.com в группах WhatsApp размещена информация, консультация и ссылки на внешние ресурсы, как проводить досуг вместе с детьми – он-лайн:

**Целью работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников является:**

* помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье;
* привитие здорового образа жизни;
* развитие стремления к совместной деятельности.

**Перечень тем консультаций для родителей воспитанников:**

1. Воспитание здорового образа жизни в семье.
2. Чем полезен оздоровительный бег.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Самомассаж.
6. «Вместе с мамой, вместе с папой» совместные комплексы упражнений.
7. Как приучить ребенка к физкультуре.
8. Зачем делать зарядку.
9. Научим ребенка ловить мяч «Школа мяча».

10. Особенности развития детей с нарушениями речи.

11. Индивидуальный подход к ребенку.

12. Игры и упражнения для определения индивидуальных особенностей детей.

13. Подвижные игры на свежем воздухе.

14. Играем пальчиками – развиваем речь.

15. Красивая осанка.

**3.Организационный раздел.**

**3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь**

* физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки, гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**3.2 Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование оборудования и инвентаря** | **Количество** |
| Детский спортивный комплекс | 1шт. |
| Гимнастическая лестница | 2 пролёта |
| Дуги для подлезания | 6шт. |
| Стойки для прыжков в высоту с разбега | 1шт. |
| Скакалки | 20 шт. |
| Гантели | 40 шт. |
| Кегли | 2 набора |
| Кубики | 40 шт. |
| Гимнастические палки | 20 шт. |
| Мячи среднего размера | 20 шт. |
| Мячи большого размера | 20 шт. |
| Мяч футбольный | 1 |
| Мяч волейбольный | 1 |
| Мячи баскетбольные | 2 шт. |
| Мячи набивные весом 1 кг. | 2шт. |
| Обруч диаметром 54 см. | 15 шт. |
| Обруч диаметром 75 см. | 6 шт. |
| Обруч диаметром 89 см. | 5 шт. |
| Мягкие модули | 1 набора |
| Тоннели | 2 шт. |
| Маты | 2 шт. |
| Гимнастические скамейки | 2 шт. |
| Мешочки для метания весом 150 гр. | 20 шт. |
| Мячи – фитболы | 2 шт. |
| Навесной баскетбольный щит | 1 |
| Волейбольная сетка | 1 |
| Коврик для массажа стоп | 2 |
| Игра «Городки» | 1 набора |
| Игра «Дартс» | 2 шт. |
| Игра «Бадминтон» | 6 шт. |
| Клюшки | 6 шт. |
| Шайбы | 6 шт. |
| Толстая верёвка | 1 шт. |
| Корзины для инвентаря | 2 шт. |
| Мячики для метания | 20шт. |
| Парашют | 1 шт. |
| Флажки. | 40 шт. |
| Косички | 40 шт. |
| Плотики | 2 шт. |
| Ребристая доска | 1 шт. |
| Султанчики | 50 шт. |
| Погремушки | 40 шт. |

**3.3 Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется :

* **магнитофон 1 шт.;**
* **аудиозаписи.**

Детские песни и мелодии постоянно обнавляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

**3.4 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Автор | Название | Издательство | Год издания |
| Т.И. Бабаева; А.Г. Гогоберидзе;  О.В. Солнцева | Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» | Санкт-Петербург: Детство-Пресс | 2016 |
| М.Д. Маханева | Воспитание здорового ребенка. | Москва: Аркти - издательство | 1999 |
| О.М. Литвинова | Физкультурные занятия в детском саду | Ростов-на-Дону: Феникс | 2008 |
| Ж.Е. Фирилева,  Е.Г. Сайкина | Са-Фи-Дансе | Санкт-Петербург: Детство-Пресс | 2006 |
| В.Т.Кудрявцев | Развивающая педагогика оздоровления | Москва: Линка-пресс | 2000 |
| Н.В.Нищева; Ю.А.Кириллова | Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелым нарушением речи (с5 до 7 лет) | Санкт-Петербург: Детство-Пресс | 2019 |
| Л.И.Пензулаева | Физическая культура в детском саду(младшая, средняя, старшая, подготовительная группа) | Москва: Мозайка-Синтез | 2019 |
| Н.В.Нищева; Ю.А.Кириллова | Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи(ОНР) с 3 до 7 лет. | Санкт-Петербург: Детство-Пресс | 2019 |
| С.Ф. Копылова | Физкультурные занятия с элементами логоритмики | Издательство «Учитель» Волгоград | 2013 |
| Л.В. Абдульманова | Программа Здравушка | Ростов-на-Дону | 2001 |
| Е.И.Подольская | Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников | ООО издательство «Скрипторий 2003» | 2009 |
| Т.И.Осокина | Игры и развлечения детей на воздухе | Москва «Просвещение» | 1983 |
| Е.Н.Вареник | Физкультурно оздоровительные занятия | Москва Творческий центр «Сфера» | 2006 |
| Е.А. Яных, В.А Захарка | Степ-аэробика | Издательство «Сталкер» | 2006 |