

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16**

**352947, город Армавир, хутор Красная Поляна, ул. Будённого, д.51 тел.: 8
(86137) 2-47-27**

Принято
решением педагогического
совета
МАДОУ № 16 от 31.08.2021
протокол № 1

Утверждена:
Приказ от 31.08.2021 г. №111-од
Заведующий МАДОУ №16
_____И.В.Чеботарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
планирования образовательной деятельности
по реализации
ОО«Физическое развитие»,
в ходе освоения
адаптированной основной образовательной программы
дошкольного образования МАДОУ №16,
в группе компенсирующей направленности
для детей с нарушениями речи
от 5-7лет

Срок реализации 1 год.

Разработчик:
Волкова Ю.Н..
инструктор по ФК

Армавир, 2021

Содержание	
I. Целевой раздел.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	4
1.2 Возрастные особенности психофизического развития детей 5-7 лет с ТНР	5
1.3 Перечень физических упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи.....	6
1.4 Планируемые результаты освоения программы детьми.....	6
II. Содержательный раздел.....	7
2.1 Перспективный план работы.....	7
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей группы.....	17
2.3 Содержание работы по физическому развитию детей группы.....	26
2.4 Содержание перспективного планирования итоговых мероприятий по физической культуре.....	26
2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.....	28
2.6 Оценка результатов диагностики педагогического процесса.....	31
Организационный раздел.....	32
3.1 Режим двигательной активности детей старшей группы компенсирующей направленности	32
3.2 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	34
3.3 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.....	36
3.5 Программно - методическое обеспечение программы.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39
Приложение №1 Режим дня.....
Приложение №2 Расписание занятий по физической культуре.....

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа ИФК группы компенсирующей направленности для детей с нарушением речи от 5-7 лет (далее – рабочая программа) составлена на основе адаптированной основной образовательной программы коррекционно-развивающей работы в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ №16.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (вступил в силу 01.09.2013г.)

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. №30384)

➤ - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

- Закона Краснодарского края от 16 июля 2013 года №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»

- Устава МАДОУ № 16.

Программа направлена на: на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
 - обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
 - совместную деятельность взрослого и детей,
 - самостоятельную деятельность детей;
 - учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
 - преемственна с примерными основными общеобразовательными программами общего образования;
 - направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.
 - создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
 - на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.
- Срок реализации программы – 1 год (2020-2021 учебный год)

1.1 Цели и задачи программы.

Целью является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция рече-двигательных нарушений.

Задачи

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – 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;
- 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 воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ТНР:

Развитие речевого дыхания

Развитие речевого и фонематического слуха

Развитие звукопроизношения

Развитие выразительных движений

Развитие общей и мелкой моторики

Развитие ориентировки в пространстве

Развитие коммуникативных функций

Развитие музыкальных способностей.

1.2 Возрастные особенности психофизического развития детей 5-7 лет с ТНР.

На пятом-седьмом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами (весом 1 кг); учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

1.3 Перечень физических упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи.

При планировании занятий по физкультуре для детей с нарушениями речи учитываются лексические темы, речевые задачи на ближайший период. Учитывается, что дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5 - 8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт.

Во вводной части занятия используются:

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

В основную часть включаются:

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

В заключительной части занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием.

1.5 Планируемые результаты освоения программы детьми.

Конечным результатом освоения программы по физической культуре для детей с ТНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения;

Пятый-седьмой год жизни

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 3 и 4 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получат представления об особенностях

функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получат представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату.

II. Содержательный раздел.

2.1 Перспективный план работы по физическому развитию детей старше- подготовительной группы

Сентябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча двумя руками снизу	Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию	Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом,.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Ползание по скамейке а животе, подтягиваясь двумя руками.	Перебрасывание мяча друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча через шнур. Перебрасывание одной рукой и ловля двумя руками. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.	Прыжки через шнур. Прыжки с доставанием до предмета. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
	Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей.					
2-я неделя	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур и лазаньи под шнур не задевая его	Развивать координацию движений в прыжках, ловкость, быстроту. Закрепить умение действовать по сигналу.	заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом,.	Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы.					
3-я неделя	Упражнять в прыжках и ползании по гимнастической скамейке	Развивать быстроту и точность движений при бросках мяча и прокатывании обруча	заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом,.	Построение в шеренгу. Строевые команды: Ровняйся! Смирно! Вольно! Повороты на месте по команде: Направо, налево, кругом!	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. Бег и ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Бег по извилистой дорожке со сменной направления.	
	Учить детей бегать в заданном направлении					
4-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом,.	Подвижные игры		«Кто скорее до флажка?», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Тихо-Громко», «Зайчики, медведи, галки», «Части тела», «Догони соперника», «Чья колонна быстрее построится?», «Запрещённое движение», «

Октябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и в прыжках	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками. Отбивание мяча одной рукой на месте и ведение мяча. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Введение мяча по прямой, между предметами. Перебрасывание друг другу малого мяча	Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах. Прыжки с высоты (40 см). прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	Совершенствовать двигательные умения и навыки, формировать правильную осанку.					
2-я неделя	Совершенствовать двигательные умения и навыки,	Формировать осознанную потребность в двигательной активности.				
	Повторить упражнения в ведении мяча, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры и в прыжках из глубокого приседа.					
3-я неделя	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием	Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать культуру движений		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей					
4-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом				Подвижные игры

Ноябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать лазанью по шведской стенке разными способами. Упражнять в различных видах ходьбы, прыжков, ползания, бега.	Развивать умение прыгать в длину с места.	Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Лазанье по шведской стенке. Ходьба по канату боком, приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Бросание мяча друг другу. Броски мяча в баскетбольную корзину. Метание в горизонтальную цель. Лазанье под дугу.	Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.
	Совершенствовать двигательные умения и навыки, формировать правильную осанку.					
2-я неделя	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросании мяча друг другу и в баскетбольную корзину	Развивать умение осознанно и творчески выполнять движения, продолжать формировать правильную осанку.				
	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и бросании мяча					
3-я неделя	Упражнять в различных видах ходьбы, бега. Учить сохранять равновесие при ползании, лазании по шведской стенке и под дугу	Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и умение осознанно и творчески выполнять движения.		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Продолжать формировать правильную осанку.					
4-я неделя	Упражнять в прыжках в длину и лазанье по гимнастической стенке, совершенствовать умение прыгать в длину с места	Развивать координацию и ловкость		Подвижные игры		
				«Кого назвали , тот ловит мяч», «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?», «Пройди бесшумно», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Летает - не летает», «Рыбки», «Мышеловка», «Иголка и нитка», «Развернём круг», «Канатоходец», «Угадай, чей голосок?», «Перемена мест», «Фантазёры», «Что изменилось?»»,		

Декабрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации	Развивать ловкость в упражнении с мячом. Развивать координацию движений, умение передавать эстафету.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции.	Ползание на животе по скамейке. Подлезание под шнур. Лазанье по гимнастической стенке.	Бросание малого мяча вверх. Прокатывание мяча. Передача мяча. Перебрасывание мячей в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча от пола.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ногах через шнур
	Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами					
2-я неделя	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно	Развивать культуру движения, ориентировку в пространстве, умения менять направления.				
	Совершенствовать навыки подлезания и пролезания, повторить упражнения с мячом.					
3-я неделя	Упражнять в подбрасывании малого мяча. Совершенствовать в лазанье по гимнастической стенке.	Развивать ловкость, глазомер, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.	Построения и перестроения	Ходьба и бег	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Ходьба по ребристой доске. Ходьба боком приставным шагом. Бег в колонне по одному, враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием колена. Бег на носках. Боковой галоп (правым - левым боком)	
	Закреплять умение правильно спрыгивать,.					
4-я неделя	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, совершенствовать прыжки через короткую скакалку и отбивание мяча от пола.	Развивать моторную память, внимательность, чувство взаимопомощи в ходе командных игр.	Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды «Ровняйся!», «Смирно! Смирно!», «Расчёт на 1,2,3»			

Январь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие	Совершенствовать двигательные умения и навыки.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельно	Лазанье под шнур правым и левым боком.	Прокатывание мяча между предметами. Ведение мяча. Бросание мяча о стенку и ловле его после отскока. Подбрасывания малого мяча.	Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
	Воспитывать внимание и организованность					
2-я неделя	Упражнять в прыжках в длину с места	Развивать умение действовать по сигналу, бегать не наталкиваясь друг на друга.	Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельно	Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Воспитывать у детей желание самостоятельно организовать и проводить подвижные игры.					
3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры)	Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве, внимание, память, творчество.	Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельно	Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	
	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх.					
4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге, повторить прыжки через короткую скакалку.	Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие.	Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельно	Подвижные игры «День и ночь», «Кто внимательный?», «Ловишки со снежками», «Ровным кругом», «Ловишка с мячом», «Снежинки и ветер», «Затейники», «Уголки», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Развернем круг», «Пройди по кругу», «С кочки на кочку», «Зайчики, медведи, галки», «Будь внимателен», «Что изменилось?», «Пятнашки»		

Февраль

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, прыжках на двух ногах через препятствие. Учить различать темп передвижения (быстро, медленно)	Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать смелость.	Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Метание мешочков.	Прыжки на двух ногах. Прыжки из обруча в обруч.	
	Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках						
2-я неделя	Разучить прыжки с подскоком (Чередование подскоков с ноги на ногу)	Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление движения					
	Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность и в цель.						
3-я неделя	Обучать перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Развивать ловкость, точность броска, глазомер.					
	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх.						
4-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с выполнением задания на внимание.	Развивать силу толчка в прыжках из обруча в обруч.					
				Построения и перестроения			
				Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба и бег		
				Ходьба с высоким подниманием коленей между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег.			
				Подвижные игры			
				«Бездомный заяц», «Летает не летает», «Чем дальше, тем лучше», «Воротники», «Ловишка с ленточками», «Мяч через сетку», «Попади в обруч», «Поменяй флажки», «Будь ловким», «Лягушки и цапли», «Метелица», «Снежная карусель», «Зайчики, медведи, галки», «Будь внимателен», «Что изменилось?», «Пятнашки»			

Март

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, повторить задания с прыжками, эстафеты с мячом.	Развивать двигательные умения и навыки.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции.	Ползание под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку.	Перебрасывание мяча через сетку. Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку..
	Формировать правильную осанку					
2-я неделя	Закреплять навык быстрой передачи мяча по кругу	Развивать быстроту и ловкость, умение ползать и умение действовать в коллективе		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Повторить упражнения в равновесии, бросках мяча, метании.					
3-я неделя	Обучать перепрыгивать предметы на двух ногах(70-80 см)	Развивать умение действовать по сигналу, глазомер, моторику рук		Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчёт на 1,2. Размыкание в колонне на вытянутые руки. Построение в три колонны. Размыкание на вытянутые руки.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег в рассыпную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом.	
	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх. Навыки футбола.					
4-я неделя	Повторить метание мешочков в горизонтальную цель удобным способом, упражнять в беге наперегонки.	Развивать быстроту и ловкость, умение ползать и умение действовать в коллективе		Подвижные игры		

Апрель

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать детей бегать в парах,, держась за руки, стараясь добежать к финишу быстрее своих соперников	Развивать двигательные умения и навыки, культуру движения, выносливость, ловкость.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции.	Лазанье под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку.	Перебрасывание мяча друг другу.Броски мяча друг другу в парах. Перебрасывание через сетку Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега.Прыжки на правой и левой ноге..
	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, упражнение на равновесие, прыжки действия с мячом.					
2-я неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу в ходьбе.	Развивать культуру движения, пространственную координацию		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом					
3-я неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную	Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр		Выполнение команд :Ровняйся!Смирно! По порядку номеров расчитайся!Повороты на месте - Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход зала шагом марш!	Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу.Бег по наклонной доске по сигналу вверх и вниз.	
	Формировать правильную осанку.					
4-я неделя	Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки	Развивать у детей быстроту движений и ловкость		Подвижные игры Горячая картошка», Охотники и утки», «Повтори наоборот», «Салки в два круга», «Кто самый меткий?», «Тихо - громко»,		

Май

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд	Развивать двигательные умения и навыки, культуру движения, умение действовать по сигналу.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующее действие в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подлезание под шнур прямо и боком. Лазанье по гимнастической стенке.	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Броски мяча вверх одной рукой. Ведение мяча одной рукой. Метание мешочков в цель. Упражнение на велосипеде.	Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с разбега.
	Содействовать приобретению практических навыков и теоретических знаний о футболе					
2-я неделя	Упражнять в метании, прыжках в длину с места, в беге парами на скорость со сменной темпа движения.	Развивать быстроту движений, ловкость.		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Повторить упражнения с мячом и обручем.					
3-я неделя	Упражнять в метании мешочков на дальность прыжках, равновесии, в лазании	Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр		Построение в колонну, в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три.	Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Ходьба в чередовании, с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба враспынную.	
	Формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия..					
4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу	Развивать у детей быстроту движений и ловкость		Подвижные игры		
				«Летает не летает», Охотники и утки», Горелки, «Великаны гномы», «Приветтики», «Боулинг», «Совушка», «Воробьи и кошки», «Подкрадись незлышно», Не оставайся на полу», «Точный пас», «Игра с обручем», «Мяч соседу», «Сбей грушу», «Весёлые лягушки», «Снайперы»		

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей группы.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме. Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

4. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

5. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

6. Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

Формы занятий

Традиционный тип:

Ознакомление с новым программным материалом

Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.

Смешанного характера

Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.

Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.

Вариативного характера

Формирование двигательного воображения

На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.

Занятие тренировочного типа

Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие

Направленно на формирование двигательного воображения.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Сюжетно-игровое занятие

Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)

Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).

Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов

Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами,

Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др., овладение приемами страховки.

Занятия ритмической гимнастикой

Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.

Занятие по интересам

Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.

Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

Занятие комплексного характера

Синтезирование разных видов деятельности

Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.

Контрольно проверочное занятие

Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств .

Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.

Занятие «Забочусь о своем здоровье»

Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.

Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

Занятие-соревнование

Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.

Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителя.

2.3 Содержание работы по физическому развитию детей группы.

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Пятый- седьмой год жизни

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

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

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, 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», враспынную, 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. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке 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 и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по

гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ($d = 2—3$ см) прямо и боком, по канату ($d = 5—6$ см) 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 ($h = 30—40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) 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 разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех 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.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению 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 ($h = 35—50$ см). 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.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время

педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо —влево вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

2.4 Содержание перспективного планирования итоговых мероприятий по физическому развитию на учебный год

месяц	мероприятия
Сентябрь	Диагностическое обследование детей старшего дошкольного возраста Беседа с воспитателями, учителем-логопедом Беседа с родителями, изучение медицинской индивидуальной карты и беседа с медсестрой
Октябрь	Утренняя гимнастика (комплекс 5, 6, 7.8 Пензулаева Л.И.) Физкультурное занятие (прыжки через шнур, приподнятый) Подвижная игра с лентами «Ленты-хвосты» Физкультминутка «За грибами» Игровое упражнение «Кто больше соберет шишек в корзину» на спортивном празднике «Осенние старты» Ритмическое упражнение «Эхо» Дыхательные упражнения «Звуковое дыхание», «муха», «комар», «жук» Релаксационное упражнение «Спагетти»
Ноябрь	Утренняя гимнастика (комплекс 9, 10, 11, 12 Пензулаева Л.И.) Физкультурное занятие с применением гендерного подхода «Девочки и мальчики» (выполнение силовых упражнений при подъеме туловища) Игра по типу эстафеты «Мяч водящему» Пальчиковая игра «Разыгра» Индивидуальные упражнения на фитболах Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Элементы спортивной игры «Бадминтон» (удержание мячика на ракетке) Музыкально-подвижная творческая игра на удержание статической позы «Фигуры в парке»
Декабрь	Утренняя гимнастика (комплекс 13, 14, 15, 16 Пензулаева Л.И.) Физкультминутка «Вверх рука, вниз рука» Индивидуальные парные упражнения (подъем туловища из положения лежа, игра в мяч в паре) Пальчиковая игра в паре с речитативом «Смешные человечки»

	<p>Ритмическое упражнение «На лужайке»</p> <p>Ритмическое упражнение «Делай как я»</p> <p>Дыхательные упражнения «Большой и маленький», «часики», «погреемся»</p> <p>Подвижная игра с предметами «Вороны и воробьи»</p>
Январь	<p>Утренняя гимнастика (комплекс 17, 18, 19,20 Пензулаева Л.И)</p> <p>Упражнения с переключением предмета(мешочка)</p> <p>Ходьба с мешочком на голове с заданиями</p> <p>Подвижная ролевая игра «Медведи на льдине» (роль ведущего в паре)</p> <p>Релаксационное упражнение «Любопытная Варвара»</p> <p>Подгрупповая работа с резиновыми большими мячами</p> <p>Игровое упражнение на внимание «Перестроения» с музыкальным сопровождением</p> <p>Упражнение на развитие мимики и жестов</p>
Февраль	<p>Утренняя гимнастика(комплекс 21 ,22, 23, 24 Пензулаева Л.И)</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель</p> <p>Эстафета «Быстрые мальчики» (бег с перепрыгиванием и ползанием на животе под шнуром)</p> <p>Подвижная игра с мелкими предметами «Построй башню»</p> <p>Игровой самомассаж «Снеговик»</p> <p>Игровое упражнение в парах «Повтори движение»</p> <p>«Защитники земли» - игра, спортивный досуг</p> <p>Физкультминутка «Головою три кивка»</p>
Март	<p>Утренняя гимнастика(комплекс 25 ,26, 27, 28 Пензулаева Л.И)</p> <p>Индивидуальное подгрупповое занятие с мальчиками (метание набивных мячей)</p> <p>Упражнение на расслабление мышц туловища, рук «Шалтай-Болтай»</p> <p>Тренировка с большими резиновыми мячами (элементы баскетбола)</p> <p>Подвижная ролевая игра «Ловцы и обезьяны»</p> <p>Подвижная игра «Удочка», «Веселый бубен»</p>
Апрель	<p>Утренняя гимнастика (комплекс 29 ,30,31, 32 Пензулаева Л.И)</p> <p>Дыхательная гимнастика «насос», «дровосек»</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Подвижная игра «Пробеги - не задень» в парах</p> <p>Релаксационное упражнение «Загораем»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Контрасты»</p> <p>Ритмическое упражнение с движением «Вверх ладошки»</p> <p>Игра на напряжение и расслабление «Сосульки»</p>
Май	<p>Утренняя гимнастика(комплекс 33, 34.35,36 Пензулаева Л.И)</p>

	Подгрупповое занятие с мальчиками «Волшебный мир мяча» Пальчиковая игра «Вот помощники мои» Упражнение сидя «Кони-огони» Спортивное сюжетное развлечение «Корабль Мечта» Эстафетные игры на скорость, ловкость, силу
--	--

2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.

1. Взаимодействие с медицинским персоналом:

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

2. Взаимодействие с воспитателями:

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

-разрабатываю и организую информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарнотематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

3. Взаимодействие с музыкальным руководителем:

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

В заключении можно сделать вывод:

- положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

2.6 Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

Для комплексной оценки физического состояния детей выполняется учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013г., зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013г. №30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»:

-0 баллов-критерий не проявляется;

-1 балл-критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

-2 балла –критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

-3балла –критерий выполняется постоянно, в полном объеме.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год- в начале и конце учебного года- для проведения сравнительного анализа

III Организационный раздел.

3.1 Режим двигательной активности детей старше – подготовительной группы компенсирующей направленности:

Утренняя гимнастика 10 минут

ежедневно

1.2 Физкультминутки

ежедневно

1.3 Игры и физические упражнения на прогулке

Еж-но 15-20 минут

1.4 Закаливание:

- воздушные ванны

Ежедневно после дневного сна

- обтирание

Ежедневно после дневного сна

- босохождение

Ежедневно после дневного сна

- ходьба по массажным дорожкам

Ежедневно после дневного сна

1.5 Дыхательная гимнастика

Ежедневно после дневного сна

2. Учебные физкультурные занятия

2.1 Совместные занятия в спортивном зале

2 раза в неделю по 25-30 минут

2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе

1 раз в неделю 25-30 минут

2.3 Корректирующая гимнастика

1 раз в неделю 25-30 минут

3. Активный отдых

3.1 Самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)

3.2 Спортивные праздники

2 раза в год

3.3 Досуги и развлечения

1 раз в месяц

3.4 Дни здоровья

1 раз в квартал

4. Совместная деятельность с семьей

4.1 Веселые старты

2 раза в год

4.2 Консультации для родителей

Ежеквартально

3.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский

сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д ; предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с

товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

- инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности,
- помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей.
- в процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей с тяжелыми нарушениями речи.

Дата проведения	Название мероприятия
Сентябрь	«Физкультура и оздоровление» анкетирование
Октябрь	Консультации для родителей «Речевые нарушения – причины и предупреждение»
Ноябрь	Консультация для родителей «Развитие общей моторики у детей с нарушениями речи»
Декабрь	«Как сохранить и укрепить здоровье» беседа
Январь	«Один дома я с ребёнком» Консультация
Февраль	«Нас ждут победы» развлечение
Март	Семинар-практикум для родителей «О здоровье-всерьёз»
Апрель	«Активный отдых для всей семьи» Консультация
Май	Анкета для родителей ребенка с тяжелыми нарушениями речи

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в МАДОУ №16 создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда.

№	Наименование	Количество
1	Детская беговая дорожка	2
2	Детский тренажер «бегущая по волнам»	2
3	Велотренажер	2
4	Силовой тренажер	1
5	Батут	2
6	Дорожка для равновесия	1
7	Дуги для подлезания	3
8	Баскетбольная стойка	2
9	Комплект шведских стенок	3
10	Мягкие модули	18 дет.
11	Стол тенесный	1
12	Детский спорт. Комплекс (спортивная площадка)	1
13	Кольцо баскетбольное- Жираф	1
14	Скамейки	5
15	Ковровое покрытие	2
16	Стеллаж для инвентаря	1
17	Мячи футбольные	5
18	Мячи баскетбольные	5
19	Мячи (фитболы)	10
20	Мячи резиновые(диам.10 см.)	9
21	Мячи резиновые(диам.18.5 см.)	6
22	Мячи резиновые(диам.12см.)	6
23	Мячи резиновые(диам.7 см.)	26
24	Мячи резиновые(диам.5.5 см.)	6
25	Мячи пластмассовые маленькие	68
26	Обручи	11
27	Кегли	9
28	Кубики деревянные	8
29	Скакалки	12
30	Мешочки с песком	22
31	Ведро красные	4
32	Гимнастические палки	23
33	Канат для перетягивания	1
34	Тонель	1
35	Кубики пластмассовые	29
36	Ледянки пластмассовые	2

37	Клюшки пластмассовые	2
38	Флажки с деревянными палочками	29
39	Флажки с пластмассовыми палочками	45
40	Платочки цветные	64
41	Ленты разноцветные	28
42	Шнуры	4
43	Ноутбук	1
44	Бубен	1
45	Деревянный ящик	1
46	Музыкальный центр	1

3.5 Программно-методическое обеспечение.

- Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2015.
-Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014
- Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л. И. 2009 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2009
- Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2011
- Развивающая педагогика оздоровления/Б.Б.Егоров, В.Г. Кудрявцев.-М.:Линка-Пресс,2000
- Физическая культура в детском саду/Т.И. Осокина-3-еизд.,перераб.- М.:Просвещение,1986
- Сборник подвижных игр Степаненкова Э.Я –М.:Академия,.2001
- Физкультурные занятия на воздухе/В.Г.Фролов, Г. П. Юрко.-М..1983г

Методическое обеспечение

1. Конспекты развлечений
2. Картотека подвижных игр
3. Консультации для родителей
4. Утренняя гимнастика

Особенности проведения физкультурных занятий

Дети с нарушениями речи имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Следовательно, предметом особо внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка, боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. У таких детей снижена двигательная активность из-за нарушений общей и мелкой моторики, координации движений. Автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу. Необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Ребенок, с нарушением речи, относится ко 2 или 3 группе здоровья, у многих есть противопоказания, которые нужно учитывать на занятиях физическими упражнениями. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое

значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков и т.д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был полным, т.е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена, чтобы грудная клетка свободно поднималась вверх. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Во время вдоха не следует приподнимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

Приложение №1
Режим дня в старше - подготовительной группе
I период (с 01.09. -31.05.)

Режимные моменты	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30- 8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Подготовка к НОД, НОД (включая перерывы), самостоятельная деятельность	8.50-10.10	8.50-10.10	8.50-10.10	8.50-10.10	8.50-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД, НОД	10.20-10.45	-	10.20-10.45	10.20-10.45	10.20-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.50	10.20-11.50	10.45-12.15	10.45-11.50	10.45-11.50
НОД (на прогулке)	-	-	11.30-11.55	-	-
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.50-12.00	11.50-12.00	12.15-12.25	11.50-12.00	11.50-12.00
Подготовка к НОД, НОД	12.00-12.25	12.00-12.25	-	12.00-12.25	12.00-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50	12.25-12.50	12.25-12.50	12.25-12.50	12.25-12.50
Подготовка к дневному сну, сон	12.50-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Подготовка к НОД, НОД	-	15.50-16.15	-	-	15.50-16.15
СОД, чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность	15.50-16.15	-	-	15.50-16.15	-
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	15.50-17.00	16.15-17.00	15.50-16.40	16.15-17.00	16.15-17.00
Подготовка к развлечению, развлечение, уход детей домой	-	-	16.40-17.00	-	-

Приложение №2

Сетка занятий в старше –подготовительной группе №5 компенсирующей направленности (ТНР)

<i>Дни недели</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Время проведения</i>
Понедельник	Физическая культура	12.00-12.25
Среда	Физическая культура на воздухе	11.30-11.55
Четверг	Физическая культура	12.00-12.25

Приложение №3

Учебный план на 2020-2021 г.

Образовательная область «Физическое развитие»

старше-подготовительная группа

Форма проведения	количество в неделю	количество в месяц	количество в год
В помещении	2	8	72
На улице	1	4	35