

**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 31.08.2022
протокол № 1

Утверждена:
Приказ от 31.08.2022 г. №115-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 4-5 лет

Срок реализации 1 год.

Разработчик:

Волкова Ю.Н..
инструктор по ФК

Армавир, 2022

Содержание программы	
I. Целевой раздел.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	4
1.2 Возрастные особенности психофизического развития детей 4-5лет с ТНР	5
1.3 Перечень физических упражнений для детей с тяжелыми нарушениями речи.....	5
1.4 Планируемые результаты освоения программы детьми.....	6
II. Содержательный раздел.....	7
2.1 Перспективное планирование работы.....	7
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей группы.....	21
2.3 Содержание работы по физическому развитию детей группы.....	25
2.4 Содержание перспективного планирования итоговых мероприятий по физической культуре.....	27
2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.....	29
2.6 Оценка результатов диагностики педагогического процесса.....	31
Организационный раздел.....	32
3.1 Режим двигательной активности детей старшей группы компенсирующей направленности	33
3.2 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	33
3.3 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.....	34
3.5 Программно - методическое обеспечение программы.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39
Приложение №1 Режим дня.....	39

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа ИФК группы компенсирующей направленности для детей с нарушением речи от 4-5 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 (2022-2023 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 4-5 лет с ТНР.

Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма:

- процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах;
- происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки.

Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей:

- повышается выносливость;
- улучшается координация;
- движения становятся более точными и уверенными;
- улучшаются показатели скорости и ловкости.

Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается.

Поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

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.

1.4 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 культурно-гигиеническими 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;

Четвертый-пятый год жизни

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 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 подводящими упражнениями. Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают 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). Получают 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. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. 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, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности

II Содержательный раздел.

2.1 Перспективное планирование работы

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Сентябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать отталкиванию от пола (земли) и приземлению на полусогнутые ноги	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни	Лазанье под дугу не касаясь руками пола	Прокатывание мяча друг другу, катание обруча друг другу, ловля мяча двумя руками, перебрасывание мяча друг другу	Прыжки с продвижением вперёд; подпрыгивание вверх до предмета.
	Закреплять умение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, умение действовать по сигналу					
2-я неделя	Обучать катать обруч друг другу	Развивать точность приземления. Развивать умение действовать по сигналу, находить своё место в шеренге после ходьбы и бега				
	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, катать обруч друг другу, развивая точность направления движения; упражнять в прыжках					
3-я неделя	Обучать группироваться в лазанье под дугу	Развивать точность приземления	Построения и перестроения	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение парами в две колонны.	Ходьба в колонне по одному друг за другом с перешагиванием через шнуры парами, в колонне с изменением направления, с высоким подниманием колен, на носочках, ходьба «змейкой». Бег врассыпную, в колонне друг за другом, с перепрыгиванием через шнуры.	
	Закреплять навыки ходьбы «змейкой»; катания обруча друг другу; прокатывания мяча друг другу, упражнять в прыжках					
4-я неделя	Обучать подбрасыванию, перебрасыванию и ловле мяча двумя руками	Развивать ловкость и глазомер	Подвижные игры	«Узнай по голосу», «Лиса в курятнике», «Медведь», «Кто скорее до флажка..», «Раки», «Зайцы и волк», «Тишина», «Скок - поскок».		
	Закреплять умение в лазанье под дугу, не касаясь руками пола, перебрасывании мяча друг другу; сохранению равновесия.					

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Октябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Развивать ловкость, силу и глазомер	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоваженности. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках.
	Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по скамейке, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча через сетку					
2-я неделя	Обучать броскам мяча о пол и ловле его двумя руками	Развивать точность направления движения	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоваженности. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках.
	Закреплять умение действовать по сигналу, выполнять ходьбу и бег с изменением направления движения и с выполнением различных заданий; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками					
3-я неделя	Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча; развивать силу и ловкость	Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча; развивать силу и ловкость	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоваженности. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках.
	Упражнять в подлезании и катании обруча друг другу, сохранении устойчивого равновесия					
4-я неделя	Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора	Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоваженности. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках.
	Закреплять умение в метании мяча в корзину, катании обруча друг другу; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.					
				Подвижные игры		
				«Не попадись», «У ребят порядок строгий», «Охотник и зайцы», «Волк Волчок.», «Удочка», «Тишина», «Птички и кошка», «Медведь », «Кот и мыши», «Найди свой цвет», «Лови - бросай» Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Мяч друг другу», «Пожарники», «Прокати - не урони». «Куры в огороде», «Пять бросков», «Попади в корзину»		

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы Ноябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе, в прыжках через препятствие и прокатывании обруча	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному, физическому развитию детей	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	Прокатывание обруча. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками	Прыжки через препятствие. Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги
	Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия					
2-я неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами	Развивать внимание при выполнении заданий	здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному, физическому развитию детей	Построения и перестроения	Ходьба по уменьшенной площади опоры, ходьба с выполнением заданий. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную, ходьба на носках	
	Закреплять умение в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий					
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в бросках мяча о землю и ловлю его двумя руками; ползании на четвереньках	Развивать глазомер и ловкость	развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки	Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг, в рассыпную, в две колонны.		
	Закреплять умение в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках					
4-я неделя	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке	Развивать умение ориентироваться в пространстве, силу, выносливость и ловкость		Подвижные игры	«Не попадись», «У медведя во бору», «Пустое место», «Найди себе пару», «Великаны - карлики», «Картошка», «Один - двое», «Иди тихо» Игровые упражнения: «Мостик с препятствиями», «Догони мяч», «Медвежата», «Пингвины». «Не боюсь»	
	Закреплять умение в метании на дальность. Повторить упражнения в прыжках					

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Декабрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами	Развивать ловкость, координацию движений, глазомер	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание на четвереньках. Ползание на животе	Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Метание на дальность	Прыжки через препятствие. Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в умении действовать по сигналу воспитателя. Укреплять здоровье посредством подвижных игр					
2-я неделя	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, прокатывании мяча друг другу	Развивать силу броска		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Упражнять в метании мяча на дальность					
3-я неделя	Упражнять в ползании на животе, перебрасывании мяча друг другу, развивать силу броска	Развивать глазомер и ловкость		Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг, в рассыпную, в три колонны.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба приставным шагом. Формирование устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствовать их в подвижных играх					
4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами не задевая их	Развивать физические качества	Подвижные игры «Зимующие и перелётные птицы», «Найдём цыплёнка», «Лиса и куры», «Золотые ворота», «Птички и кошка», «Узнай кто позвал?», «Пробеги тихо», «Весёлое приветствие» Игровые упражнения: «Снежинки и ветер», «Весёлые снежинки», «Непоседа», «Пружинка». «Подбрось - поймай»			
	Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию					

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Январь

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Каникулы. Формировать у детей интерес и ценностное отношение к русским народным играм, гармоничное физическое развитие через реализацию двигательной активности детей. Продолжать знакомить детей с обрядовыми праздниками. Разучить музыкальный фольклорный материал (хороводы, игры), поощрять использование его в повседневной жизни			Воспитывать любовь к родному краю самостоятельно в принятии решений, интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Отбивание малого мяча одной рукой. Ловля двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу. Прокатывание мяча друг другу в парах. Метание мяча на дальность.	Упражнение в прыжках на двух ногах. Перепрыгивание через препятствия.
2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в отбивании малого мяча одной рукой	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры	Продолжать упражнять детей в ходьбе. Повторить игровые упражнения		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
3-я неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках опорой на ладони и ступни - «по - медвежьи», в прыжках, и перебрасывании мяча друг другу. Развивать умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары.				Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами в 2 колонны.	Ходьба между предметами задевая их. Ходьба по скамейке. Ходьба с изменением направления. Бег в рассыпную. Бег с изменением направления.	
4-я неделя	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.				Подвижные игры		
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании мяча на дальность				«Салки», «Два Мороза», «Краски», «Баба -Яга.», «Жмурки», «Тише едешь», «Аленушка и Иванушка», «Кошки мышки», «Найди себе пару», «Перелёт птиц», «Гори, гори ясно», «Бездомный заяц», «Найди и промолчи», «Кролики», «Узнай кто позвал», «Снежки и ветер». Игровые упражнения: «Снежинки - пушинки», «Кто дальше», «Кто дальше бросит», Перепрыгни не задень».		

Февраль

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, формируя равновесие	Развивать быстроту, ловкость, силу	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание на четвереньках.	Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Метание в цель	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на правой и левой ноге	
	Повторить метание мячей в цель. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель						
2-я неделя	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча между предметами, в равновесии	Развивать у детей ловкость и умения выполнять движения по сигналу, бегать с увертыванием, ловить, лазать		Построения и перестроения	Ходьба и бег		
	Повторить игровые упражнения с бегом. Развивать быстроту, ловкость, силу						
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навыки ползания на четвереньках, метания мешочков в вертикальную цель.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу	Перестроение в две, три колонны, в круг, парами.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Бег «змейкой». в рассыпную			
	Упражнять в метании мячей на дальность, в прыжках на двух ногах между предметами поставленными в шахматном порядке.						
4-я неделя	Упражнять в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в прямом направлении	Развивать умение выполнять движения по сигналу	Подвижные игры				
	Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию		«Перелёт птиц», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробушки и автомобиль», » Игровые упражнения: «Туннель», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?», «Хоровод». «Метелица»,				

Март

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать технике захвата скакалки (знакомство детей со скакалкой)	Развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально - волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке	Бросание маленького мяча одной рукой, бросание мяча через сетку, ловля мяча после его отскока от пола, прокатывание мяча между предметами	Прыжки через 5-6 шнуров,
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мячей между предметами					
2-я неделя	Обучать технике вращения скакалки (знакомство детей со скакалкой)	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить выполнять в процессе игры несложные задания				
	Упражнять детей в ловле мяча после его отскока от пола и прокатывании мяча друг другу					
3-я неделя	Обучать бросанию мяча через сетку(шнур)	Развивать выносливость посредством упражнений	Построения и перестроения	Построение по росту в шеренгу, в колонну, в две колонны, парами, в круг	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, ходьба врассыпную, бег в колонне по одному, бег врассыпную	
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке					
4-я неделя	Обучать детей лазанью по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через шнур	Развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений	Подвижные игры			
	Упражнять в прыжках через шнур, в равновесии		«Перелёт птиц», «Бездомный заяц», «Мой веселый звонкий мяч», «Охотник и зайцы», «Найди себе пару», «Кегли», «Найди и промолчи»Ю «Найди где спрятано» Игровые упражнения: «Скакалка», «Метки и ловкие», «Полоса препятствий», «Мяч через сетку»,			

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Апрель

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах		Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание по гимнастической скамейке	Прокатывание обруча по прямой, метание мешочков в цель, отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча	Прыжки длину с места, прыжки на двух ногах
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве;				
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу					
	Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя руками, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.					
3-я неделя	Упражнять в метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке. Закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места			Построения и перестроения	Ходьба и бег	
4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча			Ходьба «Змейкой», перестроение в три колонны, в шеренгу, в колонну, в круг парами, ходьба враспынную	Ходьба и бег между предметами враспынную, ходьба с заданиями, перешагивание через рейки лестницы с высоким подниманием колена	
	Содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, закрепить умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение			Подвижные игры		
				«У медведя во бору», «Найди и промолчи», «Удочка», «Волк во рву», «Догони пару», «У кого мяч», «Бездомный заяц» Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Прокати и поймай», «Полоса препятствий», «Мяч через сетку»,		

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Май

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить упражнения с мячом	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой, игровые упражнения с велосипедом	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально - волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке	Бросание мяча, ловля мяча. Перебрасывание мяча. Катание обруча. Метание мешочка	Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку
	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с обручем и в перебрасывании мячей друг другу. Повторить упражнения в метании мешочков на дальность					
2-я неделя	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку	Развивать координацию движений, чувство равновесия, крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и умение соблюдать меры безопасности. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель. Закрепить прыжки через короткую скакалку		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловли мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазаньи по гимнастической стенке			Построение в три колонны, построение парами	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках руки в стороны	
3-я неделя	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловли мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазаньи по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативность. Упражнять в беге в прыжках. укреплять умение езды на велосипеде	Подвижные игры			
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловли мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазаньи по гимнастической стенке		«Самолёты», «Найди себе пару», «Лиса в курятнике», «Летающие бабочки», «Не теряй домик», «Птички и клетка», «Скорее в обруч», «Кто первый к флажку», «Медведь и пчёлы», «Найди где спрятано», «Мы весёлые ребята», «Туннель», «Кто дальше бросит», «Солнышко и дождик», «Через ручеёк»,			
4-я неделя	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловли мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазаньи по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативность. Упражнять в беге в прыжках. укреплять умение езды на велосипеде				

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 ДООУ 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.

Тематическое занятие Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного

Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др.,

Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.

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.

Четвертый-пятый 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. Обучать ходьбе и бегу на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с изменением направления, в рассыпную, змейкой между предметами, по гимнастической скамейке, по

наклонной доске, по шнуру, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа, со сменой направляющего. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч. Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег мелким и широким шагом, бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5.5-6 секунд, к концу года).

Прыжки. Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур ($d=3\text{см}$), через канат ($d=5\text{см}$), доску (ширина – 10см). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки с короткой скакалкой. Обучать спрыгиванию, запрыгиванию на гимнастический поролоновый мат ($h=5\text{см}$). Совершенствовать навык устойчивого приземления при прыжках в длину, при спрыгивании с мата, при выполнении прыжков в подвижных играх и игровых упражнениях.

Упражнения на равновесие и координацию движений. Способствовать формированию четкости и точности движений, выполняемых в определенном темпе и ритме. Для совершенствования координации движений использовать комбинации различных движений. Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической скамейке шириной 15–25 см.

Учить ходить между предметами, с перешагиванием через предметы.

Учить выполнять медленное кружение в обе стороны большой обруч.

Бросание, метание. Обучать катанию мяча в ворота. Формировать умение ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча ведущей рукой. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2.2.5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5м) с расстояния 1.5-2м..

Ползание, лазание. Упражнять в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях. Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки. Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке. Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Общеразвивающие упражнения

Формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, Для туловища, для ног, с предметами и без предметов. Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, в стороны и опускать их. Учить

перекладывать предметы из рук

в руку перед собой, над головой,

Передавать мяч друг другу над головой.

Учить, лежа на спине, попеременно поднимать и опускать ноги.

Формировать умение ставить ногу на носок и пятку вперед, назад, в сторону, подниматься на носки. Учить приседать, держась за опору, и без нее.

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 (40х3=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 с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мышии кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках»С прыжками. «По ровенькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Народные игры: «У медведя во бору», «Волк и зайцы».

Рекомендуемые подвижные игры: «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку», «Где спрятался мышонок?», «По ровенькой дорожке», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Воробышки икот», «Птичка и птенчики», «Кролики», «Лягушка», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Снежинки», «Добеги до кегли», «Мыши в кладовой», «Птички в гнздышках», «Сбей кеглю», «Мы топаем ногами».

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.)

	<p>Физкультурное занятие (прыжки через шнур, приподнятый)</p> <p>Подвижная игра с лентами «Ленты-хвосты»</p> <p>Физкультминутка «За грибами»</p> <p>Игровое упражнение «Кто больше соберет шишек в корзину» на спортивном празднике «Осенние старты»</p> <p>Ритмическое упражнение «Эхо»</p> <p>Дыхательные упражнения «Звуковое дыхание», «муха», «комар», «жук»</p> <p>Релаксационное упражнение «Спагетти»</p>
Ноябрь	<p>Утренняя гимнастика (комплекс 9, 10, 11, 12 Пензулаева Л.И)</p> <p>Физкультурное занятие с применением гендерного подхода «Девочки и мальчики» (выполнение силовых упражнений при подъеме туловища)</p> <p>Игра по типу эстафеты «Мяч водящему»</p> <p>Пальчиковая игра «Разыгра»</p> <p>Индивидуальные упражнения на фитболах</p> <p>Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»</p> <p>Элементы спортивной игры «Бадминтон» (удержание мячика на ракетке)</p> <p>Музыкально-подвижная творческая игра на удержание статической позы «Фигуры в парке»</p>
Декабрь	<p>Утренняя гимнастика (комплекс 13, 14, 15, 16 Пензулаева Л.И)</p> <p>Физкультминутка «Вверх рука, вниз рука»</p> <p>Индивидуальные парные упражнения (подъем туловища из положения лежа, игра в мяч в паре)</p> <p>Пальчиковая игра в паре с речитативом «Смешные человечки»</p> <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> <p>Подгрупповое занятие с мальчиками «Волшебный мир мяча»</p> <p>Пальчиковая игра «Вот помощники мои»</p> <p>Упражнение сидя «Кони-гони»</p> <p>Спортивное сюжетное развлечение «Корабль Мечта»)</p> <p>Эстафетные игры на скорость, ловкость, силу</p>

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 (провожаю 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 календарно-тематическим 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;
- 3 балла –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 среднего группы компенсирующей направленности:

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 20 минут

2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе

1 раз в неделю 20 минут

2.3 Корригирующая гимнастика

1 раз в неделю 15-20 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.
- 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	Ключики 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.

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Отрождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2016 год.
- 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. Средняя группа. Пензулаева Л. И. 2009 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2009
- Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2011
- Развивающая педагогика оздоровления/Б.Б.Егоров, В.Г. Кудрявцев.-М.:Линка-Пресс,2000
- Детские народные подвижные игры/
- А.В. Кенеман,Т.И. Осокина.-М.:Просвещение: Владос
- 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. Комплекс утренней гимнастики
5. Дыхательная гимнастика
6. Корректирующая гимнастика

4.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. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. 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 нижнереберного 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.

Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны; выдоху - упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук.

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.

Особое значение в коррекции детей с речевыми расстройствами занимает ритмическая гимнастика.

Поскольку дети с нарушениями речи в силу своих психофизиологических особенностей не справляются с сериями ритмических упражнений в аудиозаписи полезно разучивать комплексы под пение или с фортепиано. Только после свободного овладения движениями можно приступить к исполнению под магнитофонную запись.

Приложения №2
Сетка занятий в средней группе
компенсирующей направленности №1(ТНР)

<i>Дни недели</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Время проведения</i>
Вторник	Физическая культура	9.50-10.10
Среда	2 . Физическая культура	9.50-10.10
Пятница	2. Физическая культура на воздухе	11.30---11.50