

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 266**

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,
e-mail: mdou266@eduekb.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ – детский сад

компенсирующего вида № 266

Протокол № 1

от « 31 » августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида № 266

/Е.А. Зеленина

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ЗПР)**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: ОДИН ГОД

Составитель:
Полуэктова Надежда Евгеньевна,
инструктор по ФК

Екатеринбург, 2022

№ п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации РП	6
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.1.3	Характеристики, значимые для разработки и реализации Программы	10
1.2	Планируемые результаты освоения рабочей программы	14
1.3.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	15
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учётом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	17
2.1.1	Образовательная область “Физическое развитие”	17
2.1.2.	Описание вариативных форм, методов, средств реализации программы	40
2.1.3	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию	42
2.2.	Образовательная деятельность по коррекционно-развивающей работе с детьми с задержкой психического развития	49
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	53
2.4.	Способы поддержки детской инициативы	54
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	55
2.6.	Программа воспитания.	56
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	56
3.1	Описание материально-технического обеспечения реализации рабочей программы	56

3.2.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	58
3.3.	Режим дня	59

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе адаптированной общеобразовательной программы дошкольного образования Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад компенсирующего вида № 266 (далее - МБДОУ) реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах компенсирующей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по квалифицированной коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - АОП), разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО ФАОП ДО).

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования».
8. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих». Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
10. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» с изменениями и дополнениями от 31 мая 2011 г.
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)».

12. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 г. N 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
14. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-10 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования» (далее - План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№2 08-10)).
15. Письмо Рособнадзора от 07.02.2014 № 01-52-22/05-382 «О недопустимости требования от организаций, осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного образования, немедленного приведения уставных документов и образовательных программ в соответствие с ФГОС ДО».
16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».
17. Письмо Министерства образования и науки России от 27.09.2012 № 08-406 «Об организации семейных дошкольных групп в качестве структурных подразделений ДОУ».
18. Веракса Н.Е. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». – Мозаика синтез. 2014.
19. Образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет»: дошкольный возраст / О.А.Трофимова, О. В. Толстикова, Н. В. Дягилева, О. В. Закревская; Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования». – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019. – 438 с.
20. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития /Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина и др.; под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2010.
21. Устав МБДОУ утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 1621/46/36 от 04.07.2019 г.
22. Лицензия на право ведения образовательной деятельности серия 66 № 000122 регистрационный номер № 13226 - от 11.02.2011г
23. Адаптированная образовательная программа МБДОУ для детей с ЗПР

Реализуемая программа строится на принципе лично–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Рабочая программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития разработана на основе «Адаптированной образовательной программы для детей с задержкой психического развития». Программа содержит описание задач и содержания работы в области физическое развитие для инструктора по физкультуре, работающего в группах компенсирующей направленности дошкольного образования, и учитывает возрастные и психологические особенности дошкольников с ЗПР. В программу включены тематическое планирование работы, примерный перечень игр и игровых и развивающих упражнений. Материал для занятий отбирается с учетом этапа коррекционного обучения, индивидуальных, речевых и психических возможностей детей, при этом принимаются во внимание зоны ближайшего развития каждого ребенка, что обеспечивает развитие его мыслительной деятельности и умственной активности.

Основой Программы является создание оптимальных условий для коррекционной и образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с ЗПР. Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей и образовательной деятельности в группах компенсирующей направленности ДОО для детей с ЗПР с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Программой предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Так она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально-коммуникативное развитие.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления дошкольников. Для каждой возрастной группы предложено оптимальное сочетание самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности, сбалансированное чередование специально организованной и нерегламентированной образовательной деятельности.

Основной формой работы во всех пяти образовательных областях Программы является игровая деятельность, основная форма деятельности дошкольников.

1.1.1. Цели и задачи реализации РП

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
5. Развивающие задачи:
6. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
7. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
8. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
9. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

10. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
11. Активизация защитных сил организма ребёнка.
12. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

13. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
14. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
15. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
16. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
17. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

18. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
19. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
20. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
21. Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Целевой компонент части, формируемой участниками образовательных отношений - воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей регионального образования. Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру. Формирование культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Задачи Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений:

- ♣ воспитания уважения к своему дому, к родной земле, малой родине;
- ♣ приобщение ребёнка к национально-культурному наследию: образцам национального местного фольклора, народным художественным промыслам, национально-культурным традициям, произведениям уральских писателей, композиторов, художников, исполнителей, спортсменов, знаменитых людей Свердловской области;
- ♣ приобщение и сохранение традиций и обычаев предков, развитие представлений о быте народов Урала;
- ♣ воспитание толерантного отношения к людям других национальностей и вероисповедования.

1.1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса

Принципы к формированию Программы:

- ♣ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- ♣ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- ♣ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ♣ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ♣ сотрудничество Организации с семьей;
- ♣ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ♣ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ♣ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- ♣ учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принцип культуросообразности обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования).

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Принцип коррекционной направленности предполагает решение задач коррекции нарушенных функций и систем организма, личности в целом.

Принцип индивидуализации и дифференциации образовательного и коррекционно-развивающего процессов предполагает учет индивидуального темпа усвоения материала; дифференциации содержания образования в зависимости потенциальных возможностей детей; разработки и реализации индивидуальных программ коррекционно-развивающей работы с детьми-инвалидами.

Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений развития предполагает совместное участие специалистов разного профиля деятельности в проведении диагностики воспитанников.

В основе организации образовательной деятельности лежит комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса, с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Принципы формирования Программы определяют психолого-педагогические условия реализации Программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Рабочая программа опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

3. *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
4. *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
5. *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
6. *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

7. *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
8. *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и др.)

ДОУ располагается в центральной части микрорайона ЖБИ. В районе ДОУ находятся: лесопарк «Каменные палатки», озеро «Шарташ», культурно-оздоровительный спортивный комплекс КОСК «Россия», Физкультурно-оздоровительный комплекс Кировского района, Центр культуры «Молодёжный» (ДК МЖК), «Поликлиника №2, Детская городская больница №10», 14 дошкольных образовательных организации, 5 общеобразовательные школы, 2 гимназии. В образовательном процессе максимально используются возможности социального окружения организации.

Учреждение работает по режиму пятидневной рабочей недели с десятичасовым пребыванием воспитанников с 07.30 до 18.00 и календарным временем посещения – круглогодично. Суббота, воскресенье и праздничные дни – нерабочие (выходные). В МБДОУ функционирует 12 возрастных групп компенсирующей направленности. Из них:

групп для детей с задержкой психического развития – 6 групп;

Из них:

- ♣ - среднего дошкольного возраста (4-5 лет) – 1 группа;
- ♣ - старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 2 группы;
- ♣ - подготовительного возраста (6-7 лет) – 3 группы.

Образовательный процесс в детском саду осуществляется на русском языке.

Программа создана с опорой на лучшие традиции российского дошкольного образования, что нашло свое отражение в содержании основных направлений (областей) развития детей, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие, а также с учетом климатических, демографических условий, национально-культурных традиций народов Среднего Урала.

При организации образовательного процесса учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями.

С учетом особенностей демографической ситуации в Свердловской области могут определяться формы, средства образовательной деятельности как в режимных моментах, так и в образовательной деятельности с детьми, организации развивающей пространственно-предметной среды. Географическое положение на стыке Европы и Азии во многом предопределило полиэтнический состав населения и многообразную и сложную этническую историю.

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов.

Природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны. Достаточно длинный весенний и осенний периоды. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1) холодный период - образовательный: (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

2) летний период - оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию может проводиться в зале и один раз – на воздухе.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, социального заказа родителей, наличия специалистов, педагогов, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации детских видов деятельности. В течение дня предусмотрено сбалансированное чередование: специально организованных игровых занятий, совместной партнёрской деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей. В середине каждого игрового

занятия проводится физкультминутка. Перерывы между занятиями - не менее 10 минут. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня.

Решение образовательных задач реализуется в различных видах деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Широко используются такие формы активности ребенка как: восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями).

Воспитательная работа в детском саду позволяет наполнить жизнь дошкольников яркими эмоциональными переживаниями, объединяющими детей, родителей и педагогов. Традиционными в детском саду стали: «День Знаний», «Осенины», «День здоровья», «День Дошкольного работника»,

Новый год, «Масленица», месячник Защитника Отечества, День 8 марта, «До свидания детский сад», «День защиты детей» и летняя оздоровительная работа. Приобщение детей к национальным, культурным, природным особенностям родного края осуществляется через реализацию парциальной программы через реализацию парциальной программы Трофимовой О.А., Толстиковой О.В., Дягилевой Н.В. «СамоЦвет».

Организационной основой реализации Программы является календарь тематических недель. Соотношение обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования.

Значимые для разработки программы характеристики, особенности детей с ЗПР.

1. Недоразвитие игровой деятельности. Дошкольники с ЗПР не принимают предложенную им игровую роль, затрудняются в соблюдении правил игры, что имеет очень важное значение в подготовке к учебной деятельности. Дети чаще предпочитают подвижные игры, свойственные более младшему возрасту. В процессе сюжетно-ролевой игры возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом, трудности выполнения определенных ролей. Задержка в развитии игровой деятельности наблюдается при всех формах ЗПР.
2. Недостаточная познавательная активность, нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребенка. Эти явления могут серьезно тормозить эффективность развития и обучения ребенка. Быстро наступающее утомление приводит к снижению работоспособности, которое негативно отражается на усвоении учебного материала.
3. Недоразвитие обобщенности, предметности и целостности восприятия негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций. Это наглядно проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.
4. Недоразвитие эмоционально-волевой сферы отрицательно влияет на поведение дошкольников с ЗПР. Они не держат дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают длительные и глубокие отношения со своими сверстниками.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Группа детей среднего дошкольного возраста с ЗПР (4-5 лет)

Ребёнок:

выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.), обладает развитой крупной моторикой;

имеет представление об элементарной ориентировке в пространстве (движения по сенсорным дорожкам и коврикам и т.п.);

пытается реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;

может выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре;

стремится принимать активное участие в подвижных играх;

с незначительной помощью взрослого использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения;

выполняет основные культурно-гигиенические движения, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого; с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде.

Группа детей старшего дошкольного возраста с ЗПР (5-6 лет)

Ребёнок:

- может выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, основные виды движений и упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);

- стремится проходить по гимнастической скамейке;

- может отбивать мяч об пол одной рукой несколько раз;

- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (ходьбу, бег, прыжки, лазание и пр.);

- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве (движение по сенсорным дорожкам и коврикам; бег с преодолением препятствия: обегая кегли, пролезая в обруч и др.);

- стремится принимать активное участие в подвижных играх

- использует простые предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого;

- с помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

Группа детей подготовительного к школе возраста с ЗПР (6-7 лет)

Ребёнок:

- может выполнять основные виды движений и упражнения по одно - двух ступенчатой словесной инструкции взрослых;

- стремится выполнять согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения;
- может выполнять разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы с незначительной помощью взрослого;
- стремится осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- имеет представление о правилах игр, эстафет, игр с элементами спорта, может подчиняться им;
- имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Планируемые результаты освоения программы на завершающем этапе по направлению физическое развитие:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и проявляет установку на двигательное творчество и импровизацию);
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физической, спортивной деятельности;

1.3. Образовательная область «Физическое развитие», формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019.

Парциальная образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет», О. А. Трофимова, О.В. Толстикова, Н.В. Дягилева, О. В. Закревская. Программа учитывает специфику образования детей в социокультурных условиях Среднего Урала, ориентирована на духовно-нравственные и социокультурные ценности и традиции страны, региона Среднего Урала, народа и народностей, культурное окружение, географические условия, экономические цели и стратегии развития региона Среднего Урала.

Программа реализуется в группах детей раннего и дошкольного возраста от 2 до 7 лет. Программа раскрывает принципы, содержание, возможные методы и приемы, техники, подходы к реализации воспитательного потенциала совместной деятельности детей и взрослых, самостоятельной деятельности детей в предметно-развивающем ценностно насыщенной образовательном пространстве, раскрывает особенности создания условий для овладения культурными средствами деятельности и общения, в системе отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому. Программа предполагает интеграцию содержания пяти взаимодополняющих направлений развития и образования детей раннего (от 2 до 3 лет) и дошкольного возраста (от 3 до 7 лет), с учетом социокультурных условий Среднего Урала, на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей «Семьи», «Здоровья», «Труда и творчества», «Социальной солидарности», правил и норм поведения. Через эти ценности будут усваиваться детьми представления о взаимоотношениях в семье, с другими людьми, с самим собой, уважение к труду и стремление помогать взрослым и сверстникам, понимание красоты природы и искусства, желание самому участвовать в создании нового, умение взаимодействовать с

окружающими в разных ситуациях, выражать свое отношение, прежде всего эмоциональное ко всему, что их окружает.

Цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства и обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования; формирование основ базовой культуры личности, развитие психофизиологических особенностей и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе в ходе освоения традиционными и инновационными социальными и культурными практиками, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (культурная практика здоровья; двигательная культурная практика, сенсомоторная практика); - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса (духовно-нравственная культурная практика; культурная практика игры и общения);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром (культурная практика игры и общения; культурная практика самообслуживания и общественно-полезного труда);

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества (духовно-нравственная культурная практика; культурная практика безопасности жизнедеятельности);

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности (духовно-нравственная культурная практика; культурная практика безопасности жизнедеятельности, культурная практика игры и общения, речевая культурная практика, культурная практика самообслуживания и общественно-полезного труда; культурная практика познания);

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей (культурная практика безопасности жизнедеятельности, культурная практика игры и общения, речевая культурная практика, культурная практика литературного детского творчества; культурная практика музыкального детского творчества; культурная практика изобразительного детского творчества; культурная практика театрализации; культурная практика здоровья);

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей (культурная практика здоровья; двигательная культурная практика; сенсомоторная культурная практика; духовно-нравственная культурная практика; культурная практика безопасности жизнедеятельности);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования (все виды культурных практик).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учётом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

Физическое развитие по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

ОО «Социально-коммуникативное развитие». Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

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

ОО «Художественно-эстетическое развитие». Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие».

Образовательная область «Физическое развитие» предполагает **жизни** приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений .

Цели, задачи и содержание области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,

- Физическая культура.,
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Общие задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей: в т.ч. способствовать их эмоциональному благополучию; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление; создать условия, способствующие правильному формированию опорно- двигательной системы и других систем организма;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки: создавать условия для адаптации детей к двигательному режиму; содействовать формированию культурногигиенических навыков и полезных привычек и др.;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни: ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; создавать условия для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР

- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т.ч. ограниченных возможностей здоровья);
- оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задача	Компетенции	Уровень освоения к концу года
1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей	Осваивает разучиваемые движения, их элементы, как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.	Нормативный
	Может усваивать разучиваемые движения на основе демонстрации, при мотивации и организующей помощи взрослого. Заболеваемость в течение года колеблется. Может обратиться за	Функциональный
	помощью к взрослым при заболевании, травме. Заболеваемость колеблется в течение года.	
	Затрудняется в освоении разучиваемых движений. Необходим контроль или помощь взрослого. Испытывает затруднения при обращении за помощью к взрослому при заболевании, травме. Выражены признаки частой заболеваемости.	Стартовый

2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки	<p>Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно.</p> <p>Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.</p>	Нормативный
	<p>Может требоваться небольшая помощь взрослого при выполнении процессов умывания, мытья рук с мылом, использовании расчески, носового платка, при пользовании столовыми приборами.</p>	Функциональный
	<p>С помощью взрослого выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Затрудняется пользоваться расческой, носовым платком, столовыми приборами, салфеткой, не прикрывает рот при кашле, плохо пережевывает пищу.</p>	Стартовый
3. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни	<p>Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».</p> <p>Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.</p>	Нормативный
	<p>Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь».</p>	Функциональный
	<p>Имеет некоторые представления о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме, однако в поведенческом компоненте знания могут расходиться со стремлением их реализовать на практике.</p>	

	<p>Понятия «здоровье», «болезнь» недостаточно сформированы. Имеет скудные представления о составляющих ЗОЖ, о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме</p>	Стартовый
--	---	-----------

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задача	Компетенции	Уровень освоения к концу года
1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей	<p>Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.</p>	Нормативный
	<p>Может усваивать разучиваемые движения, их элементы при мотивации и организующей помощи взрослого. Заболеваемость в течение года колеблется. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.</p>	Функциональный
	<p>Замедлен темп овладения разучиваемыми движениями, их элементами. Не всегда осознает собственное недомогание. Выражены признаки частой заболеваемости</p>	Стартовый
2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки	<p>Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.</p>	Нормативный

	<p>Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, иногда требуется напоминание взрослого.</p> <p>Старается помогать взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования, иногда действия требуют коррекции и напоминания со стороны взрослого.</p>	Функциональный
	<p>С помощью взрослого выполняет процессы умывания, мытья рук. Не помогает взрослому в организации процесса питания. Затрудняется одеваться и раздеваться самостоятельно. Неопытен при приеме пищи</p>	Стартовый
3. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни	<p>Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.</p>	Нормативный
	<p>Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», называет их частные признаки. С помощью взрослого может назвать некоторые составляющие ЗОЖ. Имеет представление о пользе утренней гимнастики и физических упражнений,</p>	Функциональный
	<p>однако знания расходятся со стремлением их реализовать на практике.</p>	
	<p>Может ответить на некоторые вопросы взрослого, касающиеся представлений о ЗОЖ. Имеет скудные представления о пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, утренней гимнастики и физических упражнений.</p>	Стартовый

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Задача	Компетенции	Уровень освоения к концу года
--------	-------------	-------------------------------

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей	Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).	Нормативный
	Физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности, однако движения недостаточно техничны, координированы, недостаточно развиты двигательные качества. Имеет средние показатели мониторинга физических качеств	Функциональный
	Слабо развита техника движений и двигательные качества, не стремится достичь лучших показателей при выполнении физических упражнений, не всегда проявляет в двигательных действиях инициативу и самостоятельность. Выражены признаки частой заболеваемости.	Стартовый
2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки	Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно	Нормативный
	одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.	
	Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, хотя иногда требуется напоминание и небольшая помощь взрослого. Старается помогать взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования, однако действия требуют небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.	Функциональный

	Испытывает трудности в самостоятельной организации в процессах гигиены (умывание, мытье рук и т.д.). Выполнять обязанности дежурного может только при активной помощи взрослого. Затрудняется одеваться и раздеваться быстро и самостоятельно.	Стартовый
3. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни	Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья	Нормативный
	Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», называет их частные признаки. С помощью взрослого может назвать некоторые составляющие ЗОЖ. Имеет представление о пользе утренней гимнастики и физических упражнений, однако знания расходятся со стремлением их реализовать на практике.	Функциональный
	Имеет скудные представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о пользе закаливания, о необходимости соблюдения правил гигиены, утренней гимнастики и физических упражнений. Может назвать некоторые ситуативные признаки болезни и средства лечения, опираясь на свой личный опыт	Стартовый
	гимнастики и физических упражнений. Может назвать некоторые ситуативные признаки болезни и средства лечения, опираясь на свой личный опыт	

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задача	Компетенции	Уровень освоения к концу года
1. Развитие физических качеств показывают (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования высокий возрастной уровень развития и физических качеств.	Нормативный
	Двигательные качества не полностью соответствуют возрастным нормам;	Функциональный

	<p>движения не всегда координированы, выполняются недостаточно энергично, ловко и красиво, маловыразительны.</p>	
	<p>Двигательные качества не соответствуют возрастным требованиям. Движения не полностью координированы, не развиты ловкость, выразительность и красота.</p>	Стартовый
<p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</p>	<p>Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.</p> <p>Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на</p>	Нормативный

	<p>двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; схлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15-20 см).</p> <p>Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног.</p> <p>Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков песком, мячей диаметром 15-20 см. В</p>	
--	--	--

	<p>играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.</p>	
	<p>Техника выполнения основных движений не полностью соответствует возрастным нормам и требованиям программы. Новые движения осваивает продолжительное время, допускает отдельные ошибки при выполнении основных движений. Имеются затруднения в ориентировке в пространстве и при выполнении совместных действиях. В играх выполняет простые правила, меняет движения по указанию воспитателя.</p> <p>Умеет выполнять отдельные элементы доступных спортивных упражнений.</p>	Функциональный
	<p>Техника основных движений не соответствует возрастным нормам и требованиям программы. Новые движения осваивает долго, допускает много ошибок при выполнении основных движений. Имеются значительные затруднения в ориентировке в пространстве, и в согласовании при совместных действиях. Частично выполняет простые правила в играх. Затрудняется в выполнении элементов спортивных упражнений.</p>	Стартовый
<p>3.Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила подвижных игр, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических</p>	Нормативный

ии.	упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладеть навыками доступных спортивных упражнений. Объем «ДА» соответствует возрастным нормам.	
	Участвует в совместных играх и физических упражнениях. Старается выполнять правила в подвижных играх. Реагирует на сигналы и команды с некоторой задержкой. Проявляет недостаточную уверенность и самостоятельность при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Избирательно пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время, требуется помощь. Положительно относится к двигательной деятельности, при этом переживает положительные эмоции. Объем «ДА» соответствует средним возрастным нормам.	Функциональный
	Без желания участвует в совместных играх и физических упражнениях. Не всегда выполняет правила в совместных подвижных играх. Не проявляет самостоятельность в двигательной деятельности. Желание овладеть навыками двигательной деятельности не проявляется. Объем «ДА» имеет низкие показатели.	Стартовый

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задача	Компетенции	Уровень освоения к концу года
1. Развитие физических	Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах	Нормативный

<p>качеств показывают (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</p>	<p>двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).</p> <p>Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость – у девочек).</p> <p>Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.</p>	
	<p>Двигательные качества развиты неравномерно. Движения недостаточно координированы. Имеет средние показатели тестирования физических качеств.</p>	<p>Функциональный</p>
	<p>Демонстрирует низкие показатели развития двигательных качеств. Движения слабо координированные. Имеет низкий уровень тестирования, не соответствующий возрастным возможностям</p>	<p>Стартовый</p>
<p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</p>	<p>Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнять общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны: энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег - на носках, с высоким подниманием колен,</p>	<p>Нормативный</p>

	<p>через и между предметами, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков, в длину, ширину, высоту.</p> <p>Глубину, соблюдая возрастные нормативы.</p> <p>Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p>Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).</p> <p>Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.</p> <p>Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и</p>	
--	---	--

	<p>вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.</p>	
	<p>Техника основных движений развита неравномерно. Недостаточно осознанно выполняет физические упражнения. Не всегда соблюдает правильное положение тела и ориентировку в пространстве. Равновесие соблюдает в положении стоя. В движении- быстро теряет. Формирование двигательного навыка происходит недостаточно быстро, требуется продолжительное время для достижения правильного выполнения движения. Избирательно использует основные движения в самостоятельной деятельности. Может сочетать основные движения и интегрировать их с разными видами и формами детской деятельности. Проявляет творчество на уровне отдельных движений. Участвует в спортивных упражнениях и спортивных играх, но недостаточно результативно.</p>	<p>Функциональный</p>
	<p>Умения и навыки в основных видах движений отстают от возрастной нормы. Не все движения выполняет качественно, многие сложные движения не освоены, не стремится научиться выполнять движения лучше. Плохо ориентируется в пространстве. Равновесие стоя удерживает с трудом. В движении- не удерживает. Не контролирует выполнение движений, быстро утомляется. Формирование двигательных навыков происходит длительно и недостаточно успешно. В самостоятельной двигательной</p>	<p>Стартовый</p>

	<p>деятельности использует только простые движения. Не стремится к овладению спортивными упражнениями участием в спортивных играх.</p> <p>Накопление двигательного опыта происходит медленно, обогащается ребенком с трудом, ребенок предпочитает действовать стереотипно.</p>	
3.Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	<p>Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошоразвиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения.</p> <p>Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.</p> <p>Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем «ДА» на высоком уровне.</p>	Нормативный
	<p>Положительно относится к двигательной деятельности. Но желание выполнять движения, участвовать в</p>	Функциональный

	<p>соревнованиях и играх-эстафетах; помогать взрослым готовить и убирать пособия нестабильны, зависят от настроения и других обстоятельств.</p> <p>Может организовать самостоятельную двигательную деятельность и подвижные игры со сверстниками, но затрудняется анализировать ее результаты. Замечает успехи и недостатки в технике выполнения движений, но не стремится преодолеть трудности и улучшить качество выполнения упражнений. Не всегда проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Показатели объема «ДА» на среднем уровне.</p>	
	<p>Проявляет активность только при выполнении простых упражнений. Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не инициирует. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в играх и соревнованиях, организуемых воспитателем или другими детьми. В противоположных случаях двигательно расторможен, двигательная активность слабо регулируется. Безразличен к качественному овладению достижениями редко интересуется общими результатами. Не стремится участвовать в подготовке и уборке спортивного инвентаря, не проявляет интерес к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Не всегда проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Показатели объема «ДА» на низком уровне.</p>	<p>Стартовый</p>

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задача	Компетенции	Уровень освоения к концу года
1. Развитие физических качеств показывают (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.	Нормативный
	Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость соответствуют средним показателям тестирования. Движения достаточно координированы.	Функциональный
	Двигательные качества отстают от возрастных нормативов, сформированы недостаточно. Демонстрирует движения слабо координированные. Показатели тестирования низкие.	Стартовый
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое	Нормативный

	<p>равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие.</p> <p>Доступен бег : через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух</p>	
--	---	--

	<p>ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями; с продвижением вперед; перепрыгиванием линии, веревки боками др.. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами.</p> <p>Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд.</p> <p>Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> <p>Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное</p>	
--	---	--

	<p>кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.</p>	
	<p>Выполняет не все двигательные действия в соответствии с возрастными нормами. В технике основных движений допускает отдельные ошибки. Освоение техники новых движений требует продолжительного времени. Показатели диагностики основных движений приближены к норме. Использует основные движения в самостоятельной деятельности, однако только те, которые удаются лучше. Может сочетать основные движения и интегрирует их с разными видами и формами детской</p>	<p>Функциональный</p>

	<p>деятельности. Придумывает варианты некоторых, легких и хорошо знакомых упражнений. Не всегда сохраняет правильное положение тела. Движения недостаточно ритмичны, неуверенно ориентируется в пространстве, затрудняется в построениях и перестроениях. Равновесие сохраняет стоя и в движении с открытыми глазами. Техника выполнения спортивных упражнений освоена не полностью. Элементы спортивных игр выполняет недостаточно качественно, участвует в играх, показывает средние результаты.</p>	
	<p>Уровень выполнения двигательных действий ниже возрастных нормативов. Не контролирует выполнение движений, технику движений усваивает с трудом, допускает много ошибок. Плохо ориентируется в пространстве. Мало использует основные движения в самостоятельной деятельности, движения однообразные и скованные, или наоборот, суетливые, импульсивные. Не всегда сохраняет правильное положение тела при выполнении упражнений на равновесии даже с открытыми глазами. Техника выполнения спортивных упражнений и элементы спортивных игр не освоены. Имеет низкие показатели диагностики основных движений</p>	Стартовый
<p>3.Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает</p>	Нормативный

	<p>спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения</p> <p>.Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.Объем «ДА « на высоком уровне.</p>	
	<p>Наблюдается избирательное отношение к двигательной деятельности. Может двигаться самостоятельно и с другими детьми в физических упражнениях и спортивных играх. Осваивает спортивные упражнения и участвует в соревнованиях, но не проявляет особого стремления. Замечает ошибки в выполнении других детей, не может оценивать собственные действия.</p> <p>Анализирует выполнение правил в подвижных играх. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Помогает в подготовке и уборке физкультурного инвентаря. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.Объем «ДА « на среднем уровне</p>	Функциональный
	Потребность в двигательной деятельности не проявляется, участвует	Стартовый

	<p>в ней по необходимости. Избегает предложения детей участвовать в подвижных играх, не проявляет инициативу, редко интересуется общими результатами. С затруднениями выполняет спортивные упражнения, не участвует в соревнованиях. Помогает в подготовке и уборке физкультурного инвентаря. Не проявляет интереса к физической культуре. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем «ДА» на низком уровне.</p>	
--	--	--

2.1.2. Описание вариативных форм, методов, средств реализации программы

Формы, способы, методы и средства физического развития.

<p><i>Здоровьесберегающие технологии</i> - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.</p>			
Медико- профилактические технологии	Физкультурно-оздоровительные технологии	Психологическая безопасность	Оздоровительная направленность образовательного процесса
Предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и	Представлены развитием физических качеств, двигательной активности,	Направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление	Учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов бережное

контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.	массажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.	оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов.	отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей развития и интересов детей, ориентацию на зону ближайшего развития.
--	--	---	---

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> динамические паузы, подвижные игры спортивные игры, релаксация, стретчинг различные гимнастики. 	<ul style="list-style-type: none"> физкультурные занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж. 	<ul style="list-style-type: none"> технологии музыкального воздействия, сказкотерапия.

Реализация цели программы осуществляется в процессе

разнообразных видов деятельности:

- Непрерывная Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

Непрерывная образовательная деятельность

- Непрерывная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
- Подвижные игры.
- Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- Спортивные игры и упражнения.
- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.
- Игровые беседы с элементами движений.
- Закаливающие процедуры.
- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.
- Двигательная активность в течение дня.
- Тренировки в основных видах движений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.1.3 Содержание образовательной деятельности для детей 3-7 лет с задержкой психического развития.

Средняя группа (4-5 лет).

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м)

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору»

Старшая группа (5-6 лет)

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Зимние ветры», «Ловишки с лентами». «Земляне и инопланетяне», «Не оставайся на полу»

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее? (прыжковая эстафета)», «Кто выше?», «Проведи шайбу»

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

Подготовительная группа 6-7 лет

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея

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

Бадминтон.

Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишка с лентой», «Не попадись», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». Третий лишний»,

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Преодоление дорожки препятствий»

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», «Эстафета на мячах», «Удержи волан на ракетке»

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

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

2.2. Образовательная деятельность по коррекционно-развивающей работе с детьми с задержкой психического развития

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 3-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

Содержанием занятий являются:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

Во многих детских садах для детей с ЗПР вводятся программы дополнительного образования, которые обогащают двигательный опыт ребенка. Наиболее популярны ритмопластика, стретчинг-гимнастика, футбол-гимнастика, для старших дошкольников - занятия спортивными играми (футбол, баскетбол, бадминтон).

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями. Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, сенсорики и других функций организма.

Ходьба и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

- коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
- коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
- развитие чувства ритма;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие быстроты реакции;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление свода стопы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- коррекция осанки;
- коррекция расслабления.

Прыжки.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища.. В 5 лет дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках у 5-7-летних - слабое подседание при прыжках в длину с места, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;

- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;

Метание.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. Многим дошкольникам 4-5 лет доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

- развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;
- развитие ручной ловкости;
- развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;
- развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;
- развитие мелкой моторики;
- развитие концентрации внимания, быстроты реакции;
- развитие согласованности движений рук, ног и туловища;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья

используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших дошкольников обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

- развитие координации всех звеньев тела;
- развитие согласованности движений;
- развитие ловкости, смелости, преодоление страха;
- развитие равновесия;
- профилактика плоскостопия;
- развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

5-6-летних дошкольников обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

5. коррекция осанки, плоскостопия;
6. развитие и коррекция основных движений;
7. развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
8. развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
9. развитие эмоциональной сферы;

10. развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Формы, способы, методы и средства реализации программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Культурные практики, по мнению Н.Б. Крыловой представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- принятие общезначимых (общечеловеческих) культурных образцов деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей.

В процесс групповой деятельности включаются следующие *формы* организации образовательной деятельности воспитанников:

- распределение совместных действий и операций (в том числе обмен способами действия), определение последовательности их выполнения; - планирование общих и индивидуальных способов работы;
- коммуникация, обеспечивающая реализацию процессов распределения, обмена и взаимодополнения, и формирования взаимопонимания; - рефлексия, связанная с изменением или формированием отношения к собственному действию в контексте содержания и форм совместной работы.

2.4. Способы поддержки детской инициативы

С учетом особенностей психофизического развития и возможностей детей с задержкой психического развития,

- 1) Творческая инициатива (включенность в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление);
- 2) Инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепку, конструирование, требующие усилий по преодолению "сопротивления" материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи);
- 3) Коммуникативная инициатива (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи);
- 4) Познавательная инициатива – любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения).

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Работа с родителями: осуществление преемственности МБДОУ

и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, информация в блоге учреждения, переписка по электронной почте.

Образование родителей: школы для родителей (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку и пр.), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

2.6. Программа воспитания.

Работа по воспитанию, формированию и развитию личности обучающихся с ОВЗ в ДОО предполагает преемственность по отношению к достижению воспитательных целей начального общего образования (далее - НОО).

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

В основе процесса воспитания обучающихся в ДОО лежат конституционные и национальные ценности российского общества.

Целевые ориентиры программы воспитания рассматриваются как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с базовыми духовно-нравственными ценностями. Планируемые результаты определяют направления рабочей программы воспитания.

С учетом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребенок, в рабочей программе воспитания отражено взаимодействие участников образовательных отношений со всеми субъектами образовательных отношений, способствующее воспитанию гражданина и патриота, раскрытию способностей и талантов обучающихся, подготовке их к жизни в высокотехнологичном, конкурентном обществе.

Данные ценности нашли свое отражение в основных направлениях воспитательной работы ДОО:

- ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания;
- ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества лежат в основе социального направления воспитания;
- ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания;

- ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания;
- ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания;
- ценности культуры и красоты лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

Программа воспитания является неотъемлемым компонентом АОП ДО, и реализуется всеми участниками воспитательно-образовательного процесса – педагогами, родителями (законными представителями), детьми.

III РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы

Материально-техническое и методическое оснащение физкультурного зала, прогулочных участков и спортивной площадки.

- Скамейка гимнастическая 3м (дерево) – 4 шт.
- Канат гладкий для перетягивания 10м – 1 шт.
- Щит баскетбольный навесной с корзиной – 2 шт.
- Мат большой, искусственная кожа, наполнитель поролон – 1 шт.
- Мяч резина, диам. 21см. – 20 шт.
- Мяч для фитнеса резина, диам. 55см. – 5 шт.
- Мяч массажный резина, диам. 65см. – 5шт.
- Палка гимнастическая пластик. 100см – 20шт.
- Обруч гимнастический пластик – 10 шт.
- Скакалка – 30 шт.
- Набор (мишень 14,5, дротики магнитные) – 3шт.
- Спортивный уголок «альпинистик» металл - 1
- Секундомер - 1
- Медицинбол, искусственная кожа, 1кг. – 4 шт.
- Мяч футбольный искусственная кожа – 3шт.
- Мяч баскетбольный резина – 2 шт.
- Мяч волейбольный кожа – 2шт.
- Доска ребристая дерево – 1шт.
- Конус (пластик) – 18шт.
- Кольцебросы
- «Сухой дождь» -комплекс
- Стенка гимнастическая деревянная, 900*300*2500мм – 4шт.

- Дуги для подлезания - 2 шт.
- Мишени разные – 4шт.
- Модули
- Мешочки с песком для метания – 20шт.
- Кегли – 40шт.
- Мячики разных размеров
- мячики-ежики
- Центр для метания
- Музыкальный центр – 1 шт.
- флажки разных цветов
- Аудиокассеты с музыкальными записями для проведения занятий и утренней гимнастики – 10 шт.
- Мягкие модули (кубы, цилиндры, дуги)- 2набора
- Физкультурная площадка на открытом воздухе:
- Игровой спортивный комплекс – 1 шт.
- «камни» для ходьбы
- «Капля» для релаксации- 3 шт.
- велотренажер
- беговая дорожка
- тренажер «Бегущий по волнам»
- тренажер «Наездник»
- тренажер «Степ»
- тренажер «Гребной»
- моталочки
- комплект для гольфа
- кубы разной величины
- дорожки -здоровья
- батут
- Тропа «Здоровья»
- Оборудование и инвентарь для игр и физкультурных занятий на открытом воздухе
- Рукоходы Длина - 2000 - 2500 мм
- Стойки баскетбольные-

- Конусы для разметки поля

На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения

- Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.
- группа.
- Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Средняя группа.
- Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Старшая группа.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр / Автор-сост.
- Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»
- М.Ю.Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»
- Л.Л.Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик»
- 13. В.Н. Зимонина «Расту здоровым» 1,2 часть
- 14. О.Б.Казина «Физическая культура в детском саду»
- 15.Т.Е.Харченко «Спортивные праздники в детском саду»
- 16.Е.А.Алябьева «Нескучная гимнастика»
- 17.Н.Б.Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре»
- Анищенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика.
- Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. Просвещение. М., 1981.
- Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. АЙРИС ПРЕСС. М., 2007.
- Развивающие пальчиковые игры/сост. Драко М.В. Попурри. Минск, 2009.

Перечень программ

- Подготовка к школе детей с задержкой психического развития. / Под ред. С. Г. Шевченко. – М.: Школьная Пресса, 2005
- Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина и др.; под. ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.

- Веракса Н.Е. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». – Мозаика синтез. 2014.
- Образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет»: дошкольный возраст / О.А.Трофимова, О. В. Толстикова, Н. В. Дягилева, О. В. Закревская; Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования». – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019. – 438 с.

Методические пособия

- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду // М.: «Айрис Пресс», 2009.
- Бойко Т. В. Формирование коммуникативных умений у детей с задержкой психического развития. //Волгоград: «Учитель», 2012.
- Дети с ограниченными возможностями: проблемы инновационных тенденций обучения и воспитания: Хрестоматия /Сост. Л. В. Калининкова, Н. Д. Соколова. -М., 2005.
- Плаксина Л.И. Коррекционно-развивающая среда в детских садах компенсирующего вида, — М., 2008.

3.3. Режим дня.

Режим двигательной активности в группах компенсирующей направленности для детей с ЗПР от 3 до 7 лет.

Условием организации жизнедеятельности воспитанников детского сада наряду с режимами дня на холодный и тёплый период года, адаптационным режимом является и режим двигательной активности.

Режим двигательной активности детей в группах компенсирующей направленности разработан на основе примерного режима дня, указанного в примерной АООП ДОУ санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и

и правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;

скорректирован с учётом специфики образовательного учреждения.

Корректирующий режим

Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими показаниями. Время прогулок и занятий не ограничивается.

Назначается ограничение определённого вида двигательной деятельности на занятиях по физической культуре.

Индивидуальный режим

Распространяется на детей, имеющих 3-ю группу здоровья или особенности здоровья.

- Физкультурная группа – подготовительная: исключается участие в соревнованиях, спартакиадах, кроссах.
- Уменьшение времени прогулки на 15 минут после обострения хронического заболевания.
- Детям 3-ей группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.
- **Расписание утренней гимнастики в спортивном зале**

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
с 01.09.2023 по 31.05.2024					
8.00 - 8.05	2, 4, 14	7, 10, 6	2, 4, 14	7, 10, 6	2, 4, 14
8.15 - 8.20	1, 8, 9	11, 12,13	1, 8, 9	11, 12,13	1, 8, 9

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Расписание физкультурных занятий в спортивном зале

№ группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 средняя ЗПР	9.35-9.55		9.00-9.20		9.00-9.20
7 подготов. ЗПР		9.30-10.00		16.25-16.55	11.45-12.15
9 старшая ЗПР	11.20-11.45	10.10-10.35		9.35-10.00	
10 старшая ЗПР		11.30-11.55	10.05-10.30	15.10-15.35	
12 подготов. ЗПР	10.40-11.10	11.00-11.30		15.45-16.15	
13 подготов. ЗПР	11.45-12.15		15.10-15.40	10.10-10.40	