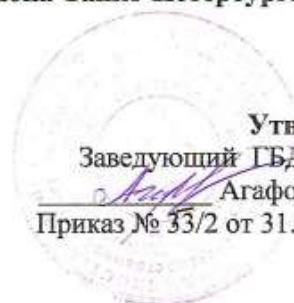


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 79 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга**

Принято:
Педагогическим советом
ГБДОУ № 79 комбинированного вида
Приморского района
протокол № 1 от 31.08.2017 г.



Утверждено:
Заведующий ГБДОУ № 79
Агафонова А.В.
Агафонова А.В.
Приказ № 33/2 от 31.08.2017 г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре Лысенко Л.В.
в группах компенсирующей направленности
для детей с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 7 лет
на 2017-2018 учебный год**

**Санкт-Петербург
2017**

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка _____	2
1.2. Цели и задачи реализации Программы _____	2
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса _____	3
1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе _____	3
1.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы по физическому развитию детей логопедической группы (от 5 до 7 лет) _____	3

1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.2.1. Значимые для разработки и реализации ОП ДО характеристики _____	4
1.2.2. Целевые ориентиры части ОП, формируемой участниками образовательных отношений _____	5
1.2.2.1. Использование на занятиях по физической культуре футбол-гимнастики _____	6
1.2.2.2. Использование на занятиях элементов лечебной физкультуры _____	6
1.2.3. Особенности осуществления образовательного процесса _____	8
1.2.3.2. Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) _____	8
1.2.4. Организация работы в летний оздоровительный период _____	9

II. Содержательный раздел

2.1.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» _____	10
2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов _____	11
2.1.3. Способы и направления поддержки детской инициативы _____	12

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Организация работы в летний оздоровительный период. _____	14
2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников _____	14
2.2.3. Учебный план реализации АООП ДО _____	17

III. Организационный раздел

3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы _____	19
3.1.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания _____	20
3.1.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий _____	21
3.1.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале _____	22
3.1.5. Режим двигательной активности _____	23

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ _____	24
3.2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагогов _____	28
3.2.3. Планирование физкультурных досугов, эстафет, игр-развлечений летом _____	29
3.2.4. Подвижные игры для открытой среды _____	30

Приложения:

Приложение 1. Группа компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 7 лет

1.1. Возрастные особенности детей _____	32
1.2. Физическое воспитание и развитие детей _____	32
1.3. Комплексно-тематическое планирование _____	33
1.4. Перспективный план совместной деятельности с детьми _____	57
1.5. Реализация технологии «Фитбол-гимнастика» _____	58
1.6. Комплексы оздоровительной гимнастики на фитболах для детей подготовительной группы _____	59

IV. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация Программы для ознакомления родителей детей _____	60
---	----

Решением Педагогического совета от 08.09.2015 г протокол № 1 в образовательную программу ДО ГБДОУ детского сада № 79 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга внесены изменения в соответствии с ПРИМЕРНОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

I. Целевой раздел

Обязательная часть.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации Адаптированной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 79 по физическому развитию для групп компенсирующей направленности детей с тяжелыми нарушениями речи является нормативным документом образовательной организации, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности детей от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с детьми по физическому развитию всех возрастных групп ГБДОУ детский сад № 79 Приморского района Санкт–Петербурга.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155.
- Адаптированной основной образовательной программой для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной.
- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол № 2/15 от 20 мая 2015 г.)

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель рабочей программы:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие;
- становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

- *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- *Принцип полноты, необходимости и достаточности* (позволяет решать поставленные цели и задачи);
- *Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
- *Принцип комплексно – тематического построения* образовательного процесса;
- *Принцип решения программных образовательных задач* в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- *Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*

1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

Объект диагностики	Формы и методы	Периодичность	Длительность и сроки
- скоростно-силовые качества (бег 30м, прыжок в длину с места); - метание (метание на дальность); - гибкость (наклон вперед) - статическое равновесие (стоять на одной ноге)	- индивидуальные; - подгрупповые; - тестовые задания; - наблюдения; - игровые ситуации	2 раза в год	1-3 неделя сентября и 1-3 неделя мая

1.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы по физическому развитию детей логопедической группы (от 5 до 7 лет)

1.5.1. Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанниками 5 лет. Физическое развитие

- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле). Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

1.5.2. Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанниками 6 лет. Физическое развитие:

- Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в шкафу.
- Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Сформированы элементарные правила личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см). прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.2.1. Значимые для разработки и реализации ОП ДО характеристики

1. Содержание дошкольного образования в ГБДОУ отдается игровым методам развития и обучения, поддерживающим постоянный интерес к сохранению и формированию

здорового образа жизни. Обеспечение гармоничного физического развития детей, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки обеспечивается корректирующими гимнастическими упражнениями на фитболах и использованием элементов традиционной лечебной физкультуры (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей», 2001г)

2. Использование информационно-коммуникационных технологий является одним из приоритетов образования. Для повышения эффективности образовательного процесса педагоги ГБДОУ используют в работе с детьми МИМИО-проекты. Главным педагогическим инструментом МИМИО-технологии является интерактивность, которая дает возможность педагогу воздействовать на ребенка и получать ответные реакции. Цель создания МИМИО-проектов – это методическое обеспечение педагогического процесса инновационными технологиями.

Педагоги ГБДОУ разрабатывают мимио проекты, где активными участниками являются как дети, так и родители. Формы взаимодействия родителей и детей на детско-родительских мероприятиях в детском саду призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей, а, значит, способствовать изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи. Кроме того, данные формы взаимодействия позволяют знакомить родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования их практических навыков.

Использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе ДОУ обеспечивается информационным центром на базе методического кабинета «МИМИО-проекты в ДОО», в котором заложена база всех проектов, созданных педагогами нашего учреждения.

3. Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс дошкольного учреждения включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. Организация работы летом обеспечивается комплексно-тематическим планом «План организации летней оздоровительной работы ГБДОУ детский сад № 79 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга»
4. Основой реализации образовательной программы является развивающая предметно - пространственная развивающая среда. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в спортивном зале и на участке) должны обеспечивать виды деятельности:
 - игровую;
 - двигательную.

1.2.2. Целевые ориентиры части ОП, формируемой участниками образовательных отношений

Обеспечение гармоничного физического развития детей, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки обеспечивается

корректирующими гимнастическими упражнениями на фитболах и использованием элементов традиционной лечебной физкультуры (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей», 2001г)

1.2.2.1. Использование на занятиях по физической культуре фитбол-гимнастики.

Новой формой занятий по физической культуре и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, воспитательных и образовательных целей. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с фитболами, значительно усиливает положительный эффект занятий. Использование круговой тренировки на занятиях по физической культуре позволяет заниматься всеми ОВД, а также выполнять упражнения на фитболах на каждом занятии в подготовительной группе.

Цель:

1. Профилактика и исправление ортопедических деформаций.
2. Создание «мышечного корсета».
3. Укрепление физического и психического здоровья.

Задачи:

1. Воспитание навыков правильной осанки.
2. Укрепление мышечно-связочного аппарата.
3. Улучшение дыхательной функции.
4. Улучшение координации движений.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов в подготовительной группе.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лежа, в приседе.
4. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
5. Научить выполнению комплекса упражнений с использованием фитбола.
6. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Предполагаемые результаты:

1. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений с использованием фитболов.
2. Осевая коррекция и увеличение силовой выносливости мышц

1.2.2.2. Использование на занятиях элементов лечебной физкультуры

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. ЛФК – это наиболее эффективное средство коррекции осанки.

Цель: доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через визуальный контроль и мышечное чувство.

Лечебные задачи, решаемые средствами ЛФК:

1. Формирование мотивации.
2. Воспитание навыков правильной осанки.
3. Формирование «мышечного корсета».
4. Улучшение координации движений.

Упражнения ЛФК включаются в ОРУ и ОВД, начиная со старшей группы.

В старшей группе проводится обучение правильным исходным положениям; обращается внимание на точность выполнения упражнений; учитываются индивидуальные особенности ребенка. Выполняются упражнения на координацию движений, тренировку равновесия.

В подготовительной группе выполняются упражнения с предметами, отягощениями, на координацию движений, тренировку равновесия, подвижность позвоночника, на самовытяжение.

Предполагаемые результаты:

1. Увеличение силовой выносливости мышц.
2. Осознание ребенком необходимости самостоятельных занятий и постоянного контроля за своей осанкой.

1.2.3. Особенности осуществления образовательного процесса

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

Формы работы с детьми в течение дня (включая прогулку)				
Задачи	Совместная деятельность		Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
	Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физическое развитие, физическая культура, здоровье				
направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Индивидуальная работа воспитателя НОД по физическому воспитанию: - игровые упражнения; - утренняя гимнастика (классическая, тематическая, сюжетно-игровая); Подвижные игры; Хороводные, народные игры; Физкультминутки	НОД: тематические – классические - комплексные - контрольно – диагностические Индивидуальная работа; Спортивные досуги; Спортивные праздники и развлечения; Рассматривание иллюстраций; Просмотр видеоматериалов.	Игровые упражнения Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, считалок Двигательная активность в физкультурном уголке; Игры: - подвижные, - спортивные, - хороводные, - народные Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок,	Беседы, консультация Открытые мероприятия Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс Наглядно - просветительские материалы Интернет общение
Физическое развитие, здоровье				
направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основ культуры	Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок,	беседы, обсуждения, Коррекционная гимнастика; День	авторских стихотворений, считалок Рассматривание	Проектная деятельность; Семейные фотовыставки; Открытые занятия;

здоровья - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	считалок; Игровые ситуации; Моделирование ситуаций; Дидактические игры; Чтение художественной литературы, фольклора; Рассматривание иллюстраций, фотографий; Беседы, обсуждения	здоровья; Слушание аудиозаписей; Просматривание видеозаписей. Игры: - сюжетно – ролевые, - дидактические, - театрализованные;	иллюстраций; Просмотр видеоматериалов; Самостоятельные игры в спортивном уголке. Игры: -сюжетные, - дидактические, - настольно - печатные Рассматривание иллюстраций, Выполнение правил личной гигиены; Просмотр видеоматериалов.	Совместные спортивные досуги; Вечера развлечений; Праздники; Лекции-концерты; Экскурсии. Беседы Консультации Родительские собрания Интернет общение Оформление наглядной информации, методических рекомендаций Беседы с медицинским персоналом;
---	---	--	--	---

1.2.4. Организация работы в летний оздоровительный период.

Летний период представляет собой уникальную возможность для укрепления здоровья у детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыкам безопасного поведения в природе.

Воспитательно-образовательная работа в летний период охватывает всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников

Планирование работы в летний период в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, согласно которым непрерывно образовательная деятельность в летний период уступает место спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам. Кроме того, увеличивается продолжительность прогулок. Игровая мотивация является ведущей в тематических днях. Важно, чтобы тематические дни наполнялись не только организованными мероприятиями, у детей должно быть достаточно времени для свободной самостоятельной деятельности.

I. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы с детьми строится по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1.1. Содержание психолого - педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Физическое развитие			
Методы	Средства	Формы	Способы
<p><i>Наглядный:</i> -наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);</p> <p><i>Словесный:</i> - объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция;</p> <p><i>Практический</i> -повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме</p>	<p>Двигательная активность детей; занятия физкультурой; эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).</p>	<p>- физкультурные занятия; - закаливающие процедуры; - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - корригирующая гимнастика; -физкультминутки - элементы ЛФК; - физкультурные упражнения на прогулке; - спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования; - самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей.</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии - представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.</p> <p>Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиН, организацию здоровьесберегающей среды.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки (элементы ЛФК, фитбол-гимнастика), воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.</p> <p>Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.</p> <p>Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития</p>

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач ОП ДО осуществляется поддержка детской инициативы и самостоятельной деятельности. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему действовать со сверстниками и действовать индивидуально. Детская деятельность – это не столько умение ребенка осуществлять определенные действия без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка

Способы			
<i>Содержание работы</i>	<i>В образовательной среде дети могут:</i>	<i>Создание педагогом ситуаций:</i>	<i>Организации предметно-пространственной среды</i>
Физическое развитие			
<p>Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ежедневно играют в подвижные игры; • используют игровое и спортивное оборудование; • стремятся соблюдать правила безопасности; • проявляют доброжелательность в игре; • умеют договариваться; • соблюдают правила игры; • осваивают основные виды движений в игре; 	<ul style="list-style-type: none"> • ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; • обучать детей правилам безопасности; • создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; • использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать. 	<p>Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).</p>

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;

Кроме того, педагоги должны знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость.

Особенности организации предметно-пространственной среды для развития игровой деятельности. Игровая среда должна стимулировать детскую активность и постоянно обновляться в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование должно быть разнообразным и легко трансформируемым. Дети должны иметь возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Необходимым условием полноценного выполнения физических упражнений является соответствующее двигательное пространство, которое **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации. Для выполнения упражнений на месте (общеразвивающих упражнений, статических поз), подвижных игр выделена первая, наибольшая по размеру зона. Вторая зона определяется минимальным объемом пространства, на котором дети выполняют прыжки в длину и высоту с места, спрыгивают со скамейки, лазают по канату и веревочной лестнице. Для перемещений, связанных с ходьбой и бегом, ведением и метанием мяча, прыжками в высоту и длину с разбега существует третья зона.

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Организация работы в летний оздоровительный период

Создание условий для организации физического развития летом.

Организация безопасных условий пребывания детей в ГБДОУ	Наличие аптечки первой помощи в группах, исправного оборудования на прогулочных площадках
Организация двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования (мячи, кегли, кольцобросы, скакалки) Проведение профилактической работы (зрение, осанка, плоскостопие) Индивидуальная работа с детьми по развитию движений Организация спортивных праздников, досугов

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года совместная деятельность детей на свежем воздухе	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, Ст/воспитатель
Организация двигательного режима			
Подвижные игры во время утреннего приёма детей	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Утренняя гимнастика	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурные занятия: развитие движений	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	3 раза в неделю	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию основных движений	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Обучение основным видам движения на прогулке в соответствии с днём недели: Понедельник – метание в цель; Вторник – прыжки;	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели

Среда – упражнения с предметами; Четверг – лазание, подлезание, перелезание; Пятница – упражнения с предметами: мяч, скакалка			
Профилактика плоскостопия после дневного сна: ходьба по ребристым дорожкам, по массажным коврикам	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Подвижные игры: - подвижные игры большой и малой подвижности; - спортивные игры, - народные, хороводные; - игровые упражнения, - игры – забавы; - соревнования; - эстафеты	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Закаливание			
Закаливание естественными физическими факторами.	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Проведение утренней гимнастики, физкультурных, музыкальных занятий – на улице.	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Умывание в течение дня прохладной водой.	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Мытьё ног после дневной прогулки	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Солнечно-воздушные ванны.	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Сон без маек.	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели
Игры с водой	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Воспитатели

2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель: *создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада ; оказание помощи в создании развивающей среды спортивного зала ; привлечение родителей к работе над развитием физических качеств у детей.*

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей.

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с родителями воспитанников.

Направление деятельности	Формы работы	Кем осуществляется	Дополнительная информация
Физическая культура.	-Выступление на родительских собраниях. Беседы -Информационный стенд; - консультации на сайте детского сада; -Консультации по электронной почте. - Открытые занятия - Спортивные развлечения в зале и на площадке - Спортивные районные соревнования	Инструктор по физической культуре	-1 раз в год (сентябрь) -По запросу родителей. -Ежемесячно 1 раз в 2 месяца; -По мере необходимости. -Октябрь – апрель -октябрь - апрель -Октябрь, декабрь, март, апрель

2.6. Учебный план реализации АОП

Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели с 07.00 - 19.00 часов. Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. С сентября по май образовательная работа проводится в 3-х формах: непрерывно образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками. В летний период с июня по август образовательная работа проводится в 2-х формах - совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками.

С 1 по 25 сентября проводится психолого-педагогическое обследование детей, составление индивидуальных маршрутов развития. Непрерывно образовательная деятельность с детьми начинается с последней недели сентября до 31 мая (**33 недели**).

В учебном плане определено количество непрерывно образовательной деятельности (НОД) в неделю и количество НОД с последней недели сентября по май включительно, отведенное на реализацию программных образовательных задач по пяти образовательным областям:

- «Познавательное развитие»: «Формирование элементарных математических представлений» (ФЭМП), «Формирование целостной картины мира» (ФЦКМ);

- «Речевое развитие»: развитие речи на основе ознакомления с окружающим; развитие речи (развитие фонематического восприятия); развитие речи (обучение грамоте); чтение художественной литературы;

- «Физическое развитие»: физическая культура, формирование здорового образа жизни;

- **два занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре в физкультурном зале (2Ф); - одно занятие по физической культуре проводит воспитатель в физкультурном зале (1В)).**

- Художественно - эстетическое развитие»: музыкальная деятельность, изобразительная деятельность;

Музыкальная деятельность – 2 занятия в неделю, 66 занятий с сентября по май.

- «Социально - коммуникативное развитие»: развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости; нравственно-патриотическое воспитание; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе. Решение программных образовательных задач реализуется как в НОД, так и во время организации образовательной деятельности в режимных моментах.

Учебный план реализации образовательной программы дошкольного образования для групп компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. Физическое развитие

№ п/п	Возрастная группа	Физическая культура	Количество НОД в неделю	Количество НОД с сентября по май
1	Подготовительная к школе группа № 1 (с 6 до 7 лет)	2 (Ф) 1 (В)	3	108
Формирование здорового образа жизни				
Интегрируется со всеми образовательными областями во всех видах детской деятельности - спортивные досуги по безопасности жизнедеятельности детей				

III. Организационный раздел

3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

<p>Спортивный зал 89,4 кв.м</p>	<p>Проведение физкультурно – оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных развлечений, праздников, досугов. Оздоровительные мероприятия.</p>	<p>Стандартное и нетрадиционное оборудования для проведения физкультурных занятий; оборудование для физической активности детей в зале:</p> <ul style="list-style-type: none">- спортивный инвентарь гимнастическая стенка;- детский спортивный комплекс;- батут;- гимнастические скамейки;- гимнастические маты;- коррекционная стенка;- дорожка для профилактики плоскостопия;- фитболы;- медболы;- мячи разных размеров и материалов:- модули;- воротики;- скакалки;- ленточки;- кубики;- кегли;- мишени для метания навесные, движущиеся;- гимнастические обручи большие и средние;- гимнастические палки;- мешочки с песком;- гантели;- клюшки и шайбы хоккейные,- спортивный инвентарь для физической активности детей на участке (мячи, обручи, скакалки, санки);
-------------------------------------	--	--

3.1.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Одним из основных средств формирования двигательной сферы является эмоциональная двигательная активность детей. Все физкультурные занятия, а также спортивные развлечения проводятся под музыку. В спортивном зале есть музыкальный центр, набор дисков и кассет с соответствующими музыкальными произведениями.

Технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»

<p>Комплексная программа и ее методическое обеспечение</p>	<p>ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Вариативная основная образовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2015; Образовательная область «Физическое развитие» Разделы: «Физкультурно-оздоровительная работа», «Физическая культура» Серия: Библиотека "Программы воспитания и обучения в детском саду"</p>
<p>Технологии по образовательной области «Физическое развитие»</p> <p><u>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</u></p> <p>- <i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>- <i>Гимнастика пальчиковая</i></p> <p>- <i>Гимнастика для глаз</i></p> <p>- <i>Гимнастика бодрящая</i></p> <p><u>Технологии обучения здоровому образу жизни:</u></p> <p>- <i>Физкультурное занятие</i></p> <p>-</p>	<p>Пособия по образовательной области «Физическое развитие»</p> <p><i>Педагогические технологии сохранения и стимулирования здоровья:</i></p> <p>- Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений /Потапчук А.А., Дидур М.Д. – СПб. Речь, 2001;</p> <p>- Двигательный игротренинг для дошкольников /Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., СПб. Речь, 2002.</p> <p>- Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004.</p> <p>- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. М.: Мозаика- синтез, 2000.</p> <p>- Школа мяча / Н.И.Николаева - Детство-Пресс, 2008</p> <p>- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.</p> <p>Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>- Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>- Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</p> <p>- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</p> <p>- Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос», М.; 2002</p> <p>- Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>- Физкультура для малышей («Детство»)</p> <p>- «Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина</p> <p>«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</p> <p>- Мир движений мальчиков и девочек/ С.О.Филиппова - Детство-Пресс, 2001</p> <p>- «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина</p>

<p><i>Коммуникативные игры</i> - НОД из серии «Здоровье»</p> <p>- Технологии музыкального воздействия</p> <p>-Релаксация (классическая музыка, звуки природы)</p>	<p>Педагогические технологии обучения здоровому образу жизни: Коммуникативные игры (Бойков Д. И., Бойкова С.В. Как учить детей общаться : Руководство для детского психолога и логопеда – СПб, НОУ СМЕНА,2004)</p> <p>- «К здоровой семье через детский сад» Коноваленко, Коноваленко Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002.</p> <p>- Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика- синтез, 2006.</p> <p>- Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.</p> <p>- «Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка- пресс, 2000.</p> <p>- Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения/ Н.И.Крылова - "Учитель", 2009</p> <p>Коррекционные технологии</p> <p>- Психогимнастика/Чистякова</p> <p>- Психогимнастика в детском саду/ Алябьева Е. - М., ТЦ Сфера, 2003</p>
---	---

3.1.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особую значимость в формировании двигательного творчества детей имеют игровые двигательные задания, подвижные и спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям. Помимо традиционных подвижных игр мною подобраны для разных возрастных категорий народные игры, которые используются мною и воспитателями в зале и на прогулке.

В представленной ниже таблице такие мероприятия, как «День Знаний», «День Защитника Отечества», «С Днем рождения, Санкт-Петербург!», «День защиты детей» проходят в форме музыкально-спортивных игровых мероприятий, для которых планируются спортивные эстафеты, игры.

№ п/п	Традиционные праздники, досуги, проекты	Сроки/даты
1	День Знаний (развлечение для детей, подготовленное взрослыми)	1 сентября
2	Праздник Осени (по возрастным группам)	октябрь
3	День Матери России (проектная деятельность в группах старшего возраста)	ноябрь
4	Новогодние утренники (по возрастным группам)	конец декабря
5	День снятия блокады Ленинграда (проектная деятельность в группах старшего возраста)	январь
6	День Защитника Отечества (игровые досуги с использованием мимио проекта в группах старшего возраста)	февраль
7	Праздник мам (по возрастным группам)	март
8	«Наследие героев – правнукам ПОБЕДЫ!»	9 мая
9	Выпускной бал	май
10	С Днем рождения, Санкт-Петербург!	27 мая

11	День защиты детей	1 июня
Традиционные выставки		
1	«Осенние фантазии» - выставка поделок из природного материала	октябрь
2	«Посвящаем защитникам Отечества» - выставка рисунков	февраль
3	«Мамочка любимая» - выставка рисунков	март
4	«Далекий космос» - выставка рисунков	апрель
5	«Великая Победа!» - выставка рисунков	май
Традиционные конкурсы		
1	Конкурс «Ёлочная игрушка своими руками»	декабрь
2	Конкурс семейных газет по теме годового плана	В течение года

3.1.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале

Все пространство физкультурного зала безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Во время занятий на ДСК, батуте, гимнастической стенке, фитболах дети обязательно страхуются. Для детей изготовлены карточки-схемы безопасного поведения на физкультурных занятиях.

При выборе цветовой гаммы физкультурного зала учитывались рекомендации психологов: спокойный жёлтый, тёплый зелёный и яркие цвета спортивного инвентаря. Умеренно насыщенные цвета и их гармоничное сочетание оживляют пространство зала, поднимают настроение. Поэтому дети чувствуют себя комфортно.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала спроектирована в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования, разработанной педагогами дошкольного учреждения в соответствии с Законом РФ «Об образовании (ст. 14), Типовым положением о ДОУ (раздел второй, п. 21), ФГОС ДО на основе комплексных программ дошкольного образования

Оборудование физкультурного зала отвечает педагогическим (позволяет решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи) и эргономическим требованиям; содействует освоению ребенком жизненно важных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания.

Для формирования навыков ходьбы используются дорожки разной длины и ширины, дорожки со следами, наклонные доски, шнуры, канаты, зрительные ориентиры.

Для формирования навыков бега используются обручи, набивные мячи.

Освоению прыжков способствует использование скакалок, переносных стоек, батута, скамеек, обручей, барьеров.

Для формирования навыков метания мы используем большие, средние и малые мячи, мешочки с песком, корзины, мишени, кегли.

Освоению лазания способствует использование больших и малых дуг, канатов, веревочных лестниц, гимнастической стенки. Облегчает освоение перекрестной координации в лазании по лестнице ленточный тренажер.

Необходимым условием полноценного выполнения физических упражнений является соответствующее двигательное пространство, которое трансформируется в зависимости от образовательной ситуации. Для выполнения упражнений на месте (общеразвивающих упражнений, статических поз), подвижных игр выделена первая, наибольшая по размеру зона. Вторая зона определяется минимальным объемом пространства, на котором дети выполняют прыжки в длину и высоту с места, спрыгивают со скамейки, лазают по канату и веревочной лестнице. Для перемещений, связанных с ходьбой и бегом, ведением и метанием мяча, прыжками в высоту и длину с разбега существует третья зона.

Физкультурное оборудование полифункционально и пригодно в разных видах детской активности: обручи среднего размера используются для общеразвивающих упражнений, для метания, для прыжков, для отработки широкого бегового шага (раскладываются на полу), для подвижных игр. Набивные мячи – для общеразвивающих упражнений, метания, развития равновесия (перешагивание, баланс, стоя на двух и одной ноге), для формирования навыков бега (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги). Гимнастические скамейки – для общеразвивающих упражнений, развития равновесия (ходьба с различными заданиями, ходьба по узкой стороне), прыжков, ползания, подвижных игр и самостоятельной деятельности.

3.1.5. Режим двигательной активности

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режимные процессы распределяются в течение времени пребывания ребенка в ДОУ в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13

Режимы пребывания ребенка в каждой возрастной группе разрабатываются в ДОУ на основании следующих принципов:

- обеспечение безопасности пребывания ребенка в ДОУ, охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов ДОУ для организации полноценного воспитания и развития детей;
- соблюдение требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) в помещении	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40

	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

Система оздоровительной работы с детьми холодный период года.

№ п/п	Название	Время проведения	Методика проведения	Кто проводит
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ				
1.	Формирование культурно-гигиенических навыков.	В течение дня	а) умывание; б) одевание; в) навыки самообслуживания и поведения; г) уход за вещами и игрушками; д) игровые умения (см. диагностику КГН)	Воспитатель

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА				
1.	Профилактика плоскостопия	После дневного сна	Хождение босыми ногами по специальным дорожкам.	Воспитатель
2.	Контроль за осанкой детей.	В течение дня.	Контроль за правильной осанкой детей в быту, за правильной осанкой во время утренней, бодрящей гимнастик.	Воспитатель
3.	Щадящий режим для ослабленных и перенесших заболевание детей.	В течение дня.	Снижение двигательной и учебной нагрузки после болезни.	Воспитатель
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны.	12.50 – 13.00 15.00-15.10	Перед дневным сном и после него, во время раздевания-одевания. Начало: температура воздуха 22-23, время проведения 3-5 минут. Постепенное снижение температуры воздуха до 21-20, увеличение продолжительности процедуры до 10-15 минут.	Воспитатель, помощник воспитателя.
2.	Обширное умывание.	Ежедневно утром и 2 раза в неделю после физкультурного занятия.	После утренней зарядки, физкультурного занятия ребенок должен: открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «Раз»; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «Раз». Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по груди, сказав «Раз». Намочить обе ладонки и умыть лицо. 1 полугодие – процедуру делаем на счет «Раз» -мл., ср., «Раз, два» - ст., подг. гр. 2 полугодие – на счет «Раз, два» -мл, ср. гр., «Раз, два, три» - ст., подг..гр.	Воспитатель
3.	Дневная прогулка.	Ежедневно.	Температура воздуха от -15 до 30 С.	Воспитатель

			Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.	
4.	Вечерняя прогулка	Ежедневно.	Температура воздуха от -15 до 30 С. Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.	Воспитатель
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.				
1.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно.	Комплекс 7-10 дней, при открытой фрамуге, дети в облегченной одежде, чешках. Последовательность: ходьба, бег, ходьба, ОРУ, ходьба, водная процедура. ОРУ: упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц брюшного пресса и ног, для мышц спины и гибкости позвоночника. Одновременное выполнение ОРУ воспитателя с детьми.	Воспитатель
2.	Физкультурное занятие.	3 раза в неделю	Температура воздуха в помещении 18 С: 1 часть – вводная (разные виды ходьбы, бег) 2 часть – основная (ОРУ + ОВД+ подвижные игры) 3 часть – заключительная (игра малой подвижности, ходьба)	Воспитатель
3.	Физкультминутка	Ежедневно 2-3 минуты, 2-3 упражнения	Во время занятий при открытой фрамуге.	Воспитатель
4.	Динамическая переменка	Ежедневно между занятиями по 10 минут	При открытой фрамуге, температура воздуха в помещении 18 С.	Воспитатель

Система оздоровительной работы с детьми теплый период года.

№ п/п	Название	Методика	Кто проводит	Время проведения
1	Вариативные режимы дня: 1. Типовой режим. 2. Индивидуальный режим. 3. Щадящий режим.	1. Удлинение дневного сна для ослабленных и перенесших заболевания детей за счет постепенного подъема на 15 минут. 2. Одевание на прогулку последними, раздевание –	Персонал группы, специалисты.	1. Ежедневно. 2. Постоянно.

		<p>первыми.</p> <p>3. Снижение нагрузки при беге, прыжках на физкультурных занятиях .</p>		3. По показаниям.
2	Оздоровительное и профилактическое сопровождение.	<p>1. Прием детей, утренняя гимнастика, занятия проводятся на улице.</p> <p>2. Солнечно-воздушные ванны.</p> <p>3. Сон с доступом свежего воздуха.</p> <p>4. Мытьё ног после прогулки.</p> <p>5. Питьевой режим.</p> <p>6. Соблюдение санитарно-гигиенических требований (чистота помещений, постельного белья, рук детей).</p>	Персонал группы, специалисты, врач, старшая м/сестра.	Постоянно.
3	Закаливание	<p>1. Проведение утренней гимнастики, физкультурных, музыкальных и других занятий – на улице.</p> <p>2. Умывание в течение дня прохладной водой.</p> <p>3. Прогулка.</p> <p>4. Рациональная одежда.</p> <p>5. Закаливание естественными физическими факторами.</p> <p>6. Мытьё ног после дневной прогулки;</p> <p>7. Сон без маек.</p>	Персонал группы, специалисты.	Постоянно, бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна.

Организация двигательной деятельности в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития.	Все	2 раза в год	Ст/медсестра
2.	Определение уровня физической подготовленности детей	Все	в сентябре и мае	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Диспансеризация	Подготовительная группа	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач, ст/медсестра
2. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура в зале	Все группы	3 раза в неделю: 2 раза 1 раз	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все кроме младшей	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
8.	Физкультурные праздники	Все кроме младшей	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

3.2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагогов

Тема	Форма работы	Ответственный	Дата
1. Гигиеническое значение спортивной формы	Консультация	Инструктор физ. культуры, воспитатели	Сентябрь
2. Диагностика ОВД	Проведение	Инструктор физ. культуры, воспитатели	Сентябрь, май
3. Медико-педагогические совещания в логопедической и коррекционных группах	Участие в совещаниях	Инструктор физ. культуры, воспитатели	Сентябрь, Май
4. Спортивные развлечения и		Представление результатов диагностики	1 раз в

досуги	Составление сценариев, подготовка, проведение	ОВД	месяц
5. Музыкально-спортивные праздники на площадке	Составление сценариев, подготовка, проведение	Инструктор физ. культуры, воспитатели всех групп	Сентябрь, июнь
6. Оформление спортивного уголка в группе	Консультация	Инструктор физ. культуры, музыкальный руководитель, воспитатели	Февраль
7. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы	Педсовет	Инструктор физ. культуры, воспитатели	Май
8. Проведение физкультурного занятия в группе по плану инструктора по физической культуре	физкультурное занятие	Инструктор физ. культуры, воспитатели всех групп	В течение учебного года
		Инструктор физ. культуры, педагоги воспитатели всех групп	

3.2.3. Планирование физкультурных досугов, эстафет, игр-развлечений летом.

Тема недели	Наименование досуга	Месяц
Международный день друзей	«Дружба – это ты и я, это все мои друзья!».	июнь
	«Эстафета зверушек»	июнь
	Эстафеты «Гонка мячей под ногами», «Бег с тремя мячами», Игры с мячом	июнь
Международный Олимпийский день	досуг «Олимпийский огонек». Эстафеты: «Веселая скакалка», «Мяч в кольцо», «Эстафета с обручами»	июнь
Калейдоскоп профессий	Игра-развлечение «День инкассатора»	август
	Игра-развлечение «День физкультурника»	август
	Игра-развлечение «День археолога»	август
	Спортивный праздник «День флага России»	август
	Игра-развлечение «День туриста»	август

3.2.4. Подвижные игры для открытой среды

Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры народов России	Возраст	Дата
<p>«Каменный лев», «Ловишки», «Светофор», «Корзинки» Эстафеты: 1. «Посадка картошки». Встречная. Мальчики стоят с одной стороны, девочки – с другой. Между ними через каждые 3 метра лежат два обруча. В первом- от мальчиков – лежит мяч(картошка). Мальчик добегают до обруча, берёт мяч, перекладывает его в пустой обруч, бежит к девочкам; передаёт эстафету по руке. 2. «Поливаем огород» Набрать воды в маленькое ведро, пройти «змейкой» между конусами, поставленными в ряд. Вылить воду в «бочку»; вернуться по прямой, передать ведро.</p>	<p>«Паук и мухи» «Рыбки» «Бояре» «Стадо»</p>	<p>Подготовительная группа, Старшая группа.</p>	<p>Июнь</p>
<p>«День и ночь», «Серый волк», «Сделай фигуру» Эстафеты: 1. «Собери овощи» Через 3 метра стоит барьер (предмет высотой 20-30см.), ещё через 3м. лежит обруч с пластиковыми овощами, ещё через 4м. стоит корзина. По сигналу игрок перепрыгивает барьер, подбегает к обручу, берёт овощ, подбегает к корзине, бросает его туда. Возвращается по прямой. 2. «Улитка» Команда строится за линией старта. Впереди через каждые 3м. стоят 3 конуса. По сигналу игрок оббегает последовательно вокруг каждого конуса. Возвращается по прямой.</p>	<p>«Яблонька» «Птицелов» «Краски» «Ручеёк»</p>	<p>Подготовительная группа, Старшая группа</p>	<p>Август</p>

Приложения:

Приложение 1. Группа компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 7 лет

1.1. Возрастные особенности детей

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

1.2. Физическое воспитание и развитие детей

Работу по физическому воспитанию в этой группе организовывается так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов, приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по вертикальной лестнице; лазать по канату

1.3. Комплексно-тематическое планирование

Взаимодействие инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и воспитателей логопедической группы отражено в комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий: подвижные игры подобраны в соответствии с изучаемой лексической темой.

Комплексно-тематическое планирование работы инструктора по физической культуре для групп компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи (5-7 лет)

Сентябрь

№ занятия	Структура занятия				Лексические темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	
№ 1-10			Диагностика ОВД		Ранняя осень
№ 11-12	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке боком приставным шагом. Ползание на предплечьях и голених. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками	«Листья», Ходьба по залу. И. малой подвижности «Разверни круг». Ходьба по массажным дорожкам.	

Октябрь

№ занятия	Структура занятия				Лексические темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры	
№1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г. скамейке боком приставным шагом. Ползание на предплечьях и голених. Прыжки с продвижением вперед. 2. Метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс 1.	«Яблонька» Ходьба по залу. «Найди ёжика» Ходьба по массажным дорожкам.	Деревья

№2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г. скамейке боком приставным шагом. Усложнение: ходить по г. скамейке правым и левым боком 2. Метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками. 3. Упражнения с футболами. Комплекс 1.	«Яблонька» Ходьба по залу. «Найди ёжика» Ходьба по массажным дорожкам.	Деревья
№ 3 (восп итат ель)	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2. Прыжки с продвижением вперед	«Листья»	«Осень»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег, сгибая ноги в коленях. Бег, отводя назад согнутые ноги.	С обручами.	Круговая тренировка: 1. Ходьба по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине Прыжки с продвижением вперед. 2. Бросать мяч вверх с хлопками и ловить двумя руками. 3. Упражнения с футболами. Комплекс №1	«Яблонька». Ходьба в рассыпную между футболами. Ходьба по массажным дорожкам.	Деревья
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег, сгибая ноги в коленях. Бег, отводя назад согнутые ноги.	С обручами.	Усложнение: бросать мяч вверх с хлопками и ловить одной рукой.	«Яблонька». Ходьба в рассыпную между футболами. Ходьба по массажным дорожкам.	Деревья
№ 6 (восп итат ель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег, сгибая ноги в коленях. Бег, отводя назад согнутые ноги.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. 3. Прыжки с продвижением вперед	«Яблонька»	Деревья
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках Ходьба гимнастическая Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г. скамейке на четвереньках, на середине пролезть в обруч. Ползание по г. скамейке на спине, подтягиваясь руками. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 2. Отбивать мяч поочередно правой и левой рукой. 3. Упражнения с футболами. Комплекс №2	«Грибники» Ходьба по массажным дорожкам	Грибы

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках Ходьба гимнастическая Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г. скамейке на четвереньках, на середине пролезть в обруч. Ползание по г. скамейке на спине, подтягиваясь руками. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Усложнение: выпрыгивать вверх из глубокого приседа и доставать предмет. 2. Отбивать мяч поочередно правой и левой рукой. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №2	«Грибники» Ходьба по массажным дорожкам	Грибы
№ 9 (восп итат ель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках Ходьба гимнастическая Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба с поворотами кругом по сигналу. 2. Прыжки: : выпрыгивать вверх из глубокого приседа и доставать предмет.	«Грибники» Ходьба по массажным дорожкам	Грибы
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег с поскоками. Бег медленный.	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г. скамейке на четвереньках, на середине присесть, повернуться кругом. С разбега подпрыгнуть вверх на двух ногах. 2. Бросать мяч вверх и ловить одной рукой. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №2	«Перелет птиц» Ходьба по массажным дорожкам	Перелетн ые птицы
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег с поскоками. Бег медленный.	С г/палками.	Эстафеты: 1. Пройти по г. скамейке боком приставным шагом. Прыгать, смещая ноги влево- вправо через веревку. 2. Проползти по г. скамейке на предплечьях и голених. Пробежать. Перепрыгнуть модуль. 3. Проползти по г. скамейке на животе. Бросить мяч вверх, о землю. Пробежать. 4. Прыгать на фитболе до ориентира по прямой траектории.	«Перелет птиц» Ходьба по массажным дорожкам	Перелетн ые птицы

№ 12 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег с поскоками. Бег медленный.	С г/палками.	1. Равновесие: ходить приставным шагом по прямой траектории. 2. Прыжки: прыгать вверх на двух ногах и доставать предмет.	«Перелет птиц» Ходьба по массажным дорожкам	Перелетные птицы
-----------------------	--	--------------	---	--	------------------

Ноябрь

№ занятия	Структура занятия				Лексические темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.	
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами Бег, выбрасывая Вперед прямые ноги. Бег медленный	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г. скамейке на четвереньках. Прыжки через модули. 2. Метание мешочков с песком в вертикальную цель. 3. Лазанье по веревочной лестнице.	«Одень тепло товарища». Ходьба в рассыпную по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Ходьба по массажным дорожкам.	Одежда, обувь
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами Бег, выбрасывая Вперед прямые ноги. Бег медленный	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие Усложнение: ходить по г. скамейке на четвереньках на середине присесть и повернуться кругом. Прыжки через модули. 2. Метание мешочков с песком в вертикальную цель. 3. Лазанье по веревочной лестнице.	«Одень тепло товарища». Ходьба в рассыпную по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Ходьба по массажным дорожкам.	Одежда, обувь
№ 3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходьба на четвереньках с мешочком на спине. 2. Прыжки через модули.	«Одень тепло товарища». Ходьба в рассыпную по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Ходьба по массажным дорожкам.	Одежда, обувь

№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег с прыжками. Бег медленный	С большим мячом.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом. Прыжки на батуте. Проползть под воротиками на предплечьях и голеньях. 2. Метание мешочков с песком в вертикальную цель (расстояние 3м) 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №3.	«Чайник» Ходьба по массажным дорожкам.	Посуда
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег с прыжками. Бег медленный	С большим мячом.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени до 4м.	«Чайник» Ходьба по массажным дорожкам.	Посуда
№ 6 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег медленный	Без предметов .	1. Равновесие: ходьба боком приставным шагом. 2. Прыжки через модули.	«Чайник» Ходьба по массажным дорожкам.	Посуда
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г. скамейке, приседая на середине и касаясь её руками. Прыжки в высоту с разбега. Ползть по г. скамейке на предплечьях и голеньях. 2. Отбивать мяч о землю двумя руками. 3. Упражнения с фитбола ми. Комплекс №1.	«Что купили в магазине» Ходьба по массажным дорожкам.	Мебель
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный	С г/палками.	Усложнение: отбивать мяч о землю одной рукой.	«Что купили в магазине» Ходьба по массажным дорожкам.	Мебель
№ 9 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках	Без предметов	1. Ходить, перешагивая модули. 2. Прыгать в высоту с места.	«Что купили в магазине» Ходьба по массажным дорожкам.	Мебель

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег в сочетании с прыжками. Бег медленный.	С малым мячом.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г.скамейке, перешагивая через кубики. Перепрыгивать веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево. Проползть под воротиками «паучком» 2. Метание: перебрасывать мяч друг другу из разных и. положений. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №3.	«Умелые да ловкие». Ходьба по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.	Инструме нты
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег с прыжками Бег медленный	Без предметов .	Эстафеты: 1. Проползти на четвереньках по г.скамейке, на середине пролезть в обруч. Перепрыгнуть модуль. 2. Прыгать на двух ногах через верёвку с зажатым между коленями мешочком с песком. Бросить мешочек с песком в вертикальную мишень. Пробежать. 3. Прокатить фитбол «змейкой»	«Умелые да ловкие». Ходьба по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.	Инструме нты
№ 12 (воспит атель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов .	1. Прыгать на двух ногах через верёвку с зажатым между коленями мешочком с песком. 2. Подлезать под дугу в группировке правым и левым боком.	«Умелые да ловкие». Ходьба по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.	Инструме нты

Декабрь

№ занятия	Структура занятия			Подвижные игры.	Лексические темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.		
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег широким шагом. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г. скамейке, на середине пролезть в обруч. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево. Лазать по г. стенке, используя одноименную координацию рук и ног. 2. Метание: отбивать мяч о землю двумя руками. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №3.	«Самолеты, вертолеты» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Затейники». Ходьба по массажным дорожкам.	Транспорт
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег широким шагом. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: перепрыгивать веревку на одной ноге вперед и назад.	«Самолеты, вертолеты» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Затейники». Ходьба по массажным дорожкам.	Транспорт
№ 3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный	Без предметов.	1. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево. 2. Подлезать под дугу в группировке прямо, правым и левым боком.	«Самолеты, вертолеты» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Затейники». Ходьба по массажным дорожкам.	Транспорт
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким шагом. Бег медленный	С обручами	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке, перешагивая кубики. Лазать по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №4.	«Веселый почтальон». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Ходьба по массажным дорожкам.	Почта

№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. Бег медленный	С обручами	1. Ходить по г. скамейке, перешагивая кубики. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед Лазать по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Бросать мяч вверх с хлопками. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №4.	«Веселый почтальон». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Ходьба по массажным дорожкам.	Почта
№ 6 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе.	Без предметов	1. Ходить перешагивая кубики. 2. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед	«Веселый почтальон»	Почта
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег челночный. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать, стоя на скамейке. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед. 2. Лазать по веревочной лестнице. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, стоя на месте.	«Стадо» «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.	Домашние животные
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег челночный. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	«Стадо» «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.	Домашние животные
№ 9 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег челночный. Бег медленный	Без предметов.	1. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево. 1. Ходить, перешагивая кубики.	«Стадо» «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.	Домашние животные

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	С г/палками.	Круговая тренировка 1. Прыгать, продвигаясь вперед по г. скамейке. Лазать по г. стенке, используя перекрестную координацию рук и ног. Впрыгивать с трех шагов на модуль. 2. Перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №5.	«Ловлю птиц на лету». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам	Домашние птицы
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	С гимнастическими палками».	Эстафеты: 1. Пройти по г. скамейке. Пробежать. Забраться по г. стенке, используя одноименную координацию рук и ног. Спуститься вниз. 2. Прыгать через веревку на одной ноге, продвигаясь вперед. Стоять на набивном мяче. Добежать до г. стенки 3. Прыгать на фитболе до ориентира по прямой траектории, вернуться бегом.	«Ловлю птиц на лету». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам	Домашние птицы
№ 12 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад.	Без предметов	1. С трех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет. 2. Ходить по шнуру.	«Ловлю птиц на лету». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам	Домашние птицы

Январь

№ занятия	Структура занятия				Лексические темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры	
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег медленный.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки. Ползать по г. скамейке на спине, подтягиваясь руками. Прыгать на короткой скакалке на двух ногах. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №5.	«Два Мороза». Дыхательное упражнение «Лес шумит». Ходьба по массажным дорожкам.	Новый год

№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег медленный.	С обручами.	Усложнение: прыгать на короткой скакалке на одной ноге.	«Два Мороза». Дыхательное упражнение «Лес шумит». Ходьба по массажным дорожкам.	Новый год
№3 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег медленный.	Без предметов	1. Стрех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет. 2. Ходить по шнуру.	«Два Мороза». Дыхательное упражнение «Лес шумит». Ходьба по массажным дорожкам.	Новый год
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками Бег, отводя назад Согнутые ноги. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки прямо. Лазать по канату. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	«Снежинки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Качели». Ходьба по массажным дорожкам.	Зима
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками Бег, отводя назад Согнутые ноги. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: пройти по узкой стороне г. скамейки прямо и боком.	«Снежинки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Качели». Ходьба по массажным дорожкам.	Зима
№ 6 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками Бег, отводя Назад согнутые ноги. Бег медленный	Без предметов.	1. Стрех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет. 2. Ходить по шнуру.	«Снежинки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Качели». Ходьба по массажным дорожкам.	Зима

№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками. Бег медленный	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать по г. скамейке на спине. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс 6	«Воробьи- вороны» Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.	Зимующие птицы
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками. Бег медленный	С г/палками.	Усложнение: прыгать на короткой скакалке на одной ноге.	«Воробьи- вороны» Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.	Зимующие птицы
№ 9 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками. Бег медленный	Без предметов	1. Прыгать из обруча в обруч. 2. Ходить приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Воробьи- вороны» Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.	Зимующие птицы
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки боком. Ползание по г. скамейке на спине, подтягиваясь руками. Прыгать через короткую скакалку. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. Забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №6, №7.	«Одень тепло товарища» Ходьба по залу в разных направле- ниях. Игровое упражнение «Жучки на спине». Ходьба по массажным дорожкам	Зимняя одежда

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный.	С обручами.	Эстафеты: 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки. Добежать до ориентира. 2. Проползти по г. скамейке на спине. Прыгать из обруча в обруч. Вернуться бегом. 3. Прыгать на фитболе «змейкой» между ориентирами. 4. «Хоккей»	«Одень тепло товарища» Ходьба по залу в разных направле- ниях. Игровое упражнение «Жучки на спине».	Зимняя одежда
№ 12 (воспит атель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги	Без предметов	1. Прыгать из обруча в обруч. 2. Ходить приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Одень тепло товарища» Ходьба по залу в разных направле- ниях. Игровое упражнение «Жучки на спине».	Зимняя одежда

Февраль

№ занятия	Структура занятия				Лексически е темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.	
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками»	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ползать на предплечьях и голеньях. Перепрыгивать веревку бокком с зажатым между коленями мешочком с песком 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №6, №7	«Мороз- Красный Нос». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Деревья шумят». Ходьба по массажным дорожкам.	Зимние забавы

№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками»	Без предметов.	Усложнение: ходить по г. скамейке на четвереньках , на середине повернуться кругом.	«Мороз- Красный Нос». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Деревья шумят».	Зимние забавы
№ 3 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях.	Без предметов.	1. Ходить по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Перепрыгивать веревку бокком с зажатым между коленями мешочком с песком.	«Мороз- Красный Нос». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Деревья шумят». Ходьба по массажным дорожкам.	Зимние забавы
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками».	С г/палками.	Круговая тренировка 1. Ходить по г. скамейке на четвереньках, на середине пролезть в обруч. Ползать по канату. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки: перепрыгивать г. Скамейку разными способами.	«Серый волк» «Воротца». Ходьба по массажным дорожкам.	Дикие животные
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками».	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени.	«Серый волк» «Воротца». Ходьба по массажным дорожкам.	Дикие животные
№ 6 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками».	Без предметов	1. Пролезать в обруч, поставленный вертикально. 2. Перепрыгивать веревку бокком с зажатым между коленями мешочком с песком.	«Серый волк» «Воротца». Ходьба по массажным дорожкам.	Дикие животные

№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары. Бег «восьмерками».	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке боком приставным шагом. Ползать на предплечьях и голеньях. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №7.	«Смелые летчики». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.	День защитника Отечества
№ 8	Усложнение: ходить с перестроением в тройки.	С обручами	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке боком приставным шагом. Ползать на предплечьях и голеньях. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №7.	«Смелые летчики». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.	День защитника Отечества
№ 9 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары и тройки. Бег «восьмерками».		1. Пролетать в обруч, поставленный вертикально и горизонтально. 2. Прыгать из обруча в обруч.	«Смелые летчики». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.	День защитника Отечества
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Ходить по шнуру. Прыгать в длину с места. Лазать по г.скамейке на животе. 2. Метание: отбивать мяч о стену разными способами. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №8	«Большая семья». Дыхательное упражнение «Вертолет». Ходьба по массажным дорожкам.	Семья

№ 11	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	Без предметов.	Эстафеты: 1. Проползти по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Добежать до ориентира. 2. Перепрыгивать г. скамейку, перенося через неё обе ноги. Балансировать на набивном мяче. Добежать до ориентира. 3. Вести мяч одной рукой до ориентира. 4. Прыгать на фитболе по прямой траектории.	«Большая семья». Дыхательное упражнение «Вертолет». Ходьба по массажным дорожкам.	Семья
№ 12 (воспит атель)	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	Без предметов.	1. Ходить на четвереньках с мешочком на спине. 2. Стрех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет.	«Большая семья». Дыхательное упражнение «Вертолет». Ходьба по массажным дорожкам.	Семья

Март

№ занятия	Структура занятия			Подвижные игры.	Лексически е темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.		
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С обручами.	Круговая тренировка. 1 Ходить по г. скамейке, высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок. Прыжки с продвижением вперёд Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание : забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №8.	«Ручеёк» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Как под наши ворота». Ходьба по массажным дорожкам.	8 Марта

№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С обручами.	Усложнение: забрасывать мяч в баскетбольную корзину разными способами.	«Ручеёк» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Как под наши ворота». Ходьба по массажным дорожкам.	8 Марта
№ 3 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов	1. Ходить высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок. 2. Прыжки с продвижением вперёд	«Ручеёк» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Как под наши ворота». Ходьба по массажным дорожкам.	8 Марта
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Ползать на животе, подтягиваясь руками. Прыжки: перепрыгивать верёвку боком с зажатым мешочком с песком. 2. Метание в горизонтальную цель. Расстояние 3м. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №8.	«Ткачиха». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.	Профессии
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (4м.).	«Ткачиха». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.	Профессии
№ 6 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.		1. Прыжки: перепрыгивать верёвку боком с зажатым мешочком с песком. 2. Метание в горизонтальную цель. Расстояние 4м.	«Ткачиха». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.	Профессии

№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким шагом.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке, перешагивая кубики. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Прыгнуть вверх и достать предмет. 2. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, стоя на месте. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №9	«Солнышко» Игровое упражнение «Не расплескай воду». Ходьба по массажным дорожкам.	Ранняя весна
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким шагом.	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о землю, продвигаясь шагом по прямой траектории.	«Солнышко» Игровое упражнение «Не расплескай воду». Ходьба по массажным дорожкам.	Ранняя весна
№ 9 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег медленный.	Без предметов.	1. Ходить перешагивая кубики. 2. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«Солнышко» Игровое упражнение «Не расплескай воду». Ходьба по массажным дорожкам.	Ранняя весна
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперёд. Бег спиной вперед.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке боком приставным шагом. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Прыгать, смещая ноги влево- вправо и продвигаясь вперёд. 2. Бросать мяч вверх одной рукой с поворотами кругом 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №9.	«На лужайке» Игровое упражнение «Собери букет» Ходьба по массажным дорожкам	Первоцветы

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный	С обручами.	Эстафеты: 1. Прыгать на двух ногах «змейкой» между модулями; бежать до ориентира. 2. Вести мяч одной рукой по прямой траектории, забросить в баскетбольную корзину. 3. Прыгать боком через верёвку с зажатым между коленями мешочком с песком. Бросить мешочек в вертикальную мишень.	«На лужайке» Игровое упражнение «Собери букет» Ходьба по массажным дорожкам	Первоцвет ы
№12 (воспит атель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов	1. Прыгать на двух ногах «змейкой» между модулями. 2. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«На лужайке» Игровое упражнение «Собери букет» Ходьба по массажным дорожкам	Первоцвет ы

Апрель

№ занятия	Структура занятия				Лексически е темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.	
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке, на середине присесть, повернуться кругом. Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №10.	«Поймай комара» Ходьба по залу Дыхательное упражнение «Вертолёт». Ходьба по массажным дорожкам	Насекомые
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа Усложнение: бег из приседа	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке, на середине присесть, повернуться кругом. Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №10.	«Поймай комара» Ходьба по залу Дыхательное упражнение «Вертолёт». Ходьба по массажным дорожкам	Насекомые

№ 3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег медленный.	Без предметов.	1. Прыгать на двух ногах «змейкой» между модулями. 2. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«Поймай комара» Ходьба по залу Дыхательное упражнение «Вертолёт». Ходьба по массажным дорожкам	Насекомые
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать «паучком» Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №10.	«Ракеты» Ходьба по массажным дорожкам.	Космос
№ 5	Бег из разных стартовых положений Усложнение: бег из разных стартовых положений: из седа «по-турецки».	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать «паучком» Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс №10.	«Ракеты» Ходьба по массажным дорожкам.	Космос
№ 6 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег медленный.	Без предметов	1. Ползать «паучком» 2. Ходить приставным шагом по шнуру, положенному «зигзагом»	«Ракеты» Ходьба по массажным дорожкам.	Космос
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка 1. Ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать «паучком». Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель (расстояние 3м.). 3. Упражнения с фитболами. Комплекс 10	«Хоровод» Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам	Дружат люди всей земли

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (расстояние 4м.).	«Хоровод» Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам	Дружат люди всей земли
№ 9 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Ползать «паучком».	«Хоровод» Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам	Дружат люди всей земли
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать, стоя на г. скамейке. Ползать «паучком» под воротиками. Прыгать в длину с места. 2. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед шагом, бегом. 3. Упражнения с фитболами. Комплекс 11	«Стой, олень» И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь». Ходьба по массажным дорожкам.	Животные Севера и жарких стран
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	Эстафеты: 1. Прыгать на фитболе по прямой траектории. Подпрыгнуть и достать мяч, подвешенный на веревке. 2. Проползти по г. скамейке на животе. Пробежать. 3. Прыгать на фитболе навстречу друг другу затем, взявшись под руки, прыгать по кругу.	«Стой, олень» И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь». Ходьба по массажным дорожкам.	Животные Севера и жарких стран
№ 12 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Ходьба спиной вперед.	Без предметов	1. Ползать «паучком» под воротиками. 2. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Стой, олень» И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь». Ходьба по массажным дорожкам.	Животные Севера и жарких стран

Май

№ занятия	Структура занятия				Лесические темы
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.	
№ 1-3			Диагностика ОВД	«Мы – летчики» Ходьба по залу с заданием для рук.	День Победы
№ 4-6			Диагностика ОВД	«Собери букет» Ходьба по залу с заданием для рук.	С Днем рождения, С-Петербург
№ 7-9			Диагностика ОВД	«Собери портфель» Ходьба по залу с заданием для рук.	Школа
№ 10-12			Диагностика ОВД	«Хоровод» Ходьба по залу с заданием для рук.	До свидания, Детский сад

Июнь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из полуприседа.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Ловишки» Дыхательное упражнение «Вертолёт».
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из полуприседа. Усложнение: бег из приседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед. 2. Метание вертикальную цель. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Ловишки» Дыхательное упражнение «Вертолёт».
№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из полуприседа. Усложнение: бег из приседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед. 2. Метание вертикальную цель. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Ловишки» Дыхательное упражнение «Вертолёт».

№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных Стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки. 2.Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 2. Метание в горизонтальную цель (расстояние2м.)	«Каменный лев» Игровое упражнение «Найди котенка»
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных Стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки. 2.Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 2. Метание в горизонтальную цель (расстояние2м.) Усложнение: ходить по скамейке правым и левым боком.	«Каменный лев» Игровое упражнение «Найди котенка»
№ 6	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных Стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (3м.)	«Каменный лев» Игровое упражнение «Найди котенка»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»
№ 9	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить спиной вперед по кругу. 2. Прыгать на короткой скакалке. 3. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	1. Подпрыгивать, стоя на г. скамейке. 2. Ползать «паучком» под воротиками. 3. Прыгать в длину с места.	«Светофор»
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	1. Ходить спиной вперед по кругу. 2. Ползать «паучком» под воротиками. 3. Прыгать в длину с места.	«Каменный лев»
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	Без предметов	Эстафеты. «Посадка картошки» Встречная: мальчики с одной стороны, девочки с другой, между ними через 3м лежат 2 обруча. В первом лежит мяч. Мальчик добегают до обруча, берет мяч и перекладывает его в пустой обруч; бежит к девочкам, передает эстафету. 2. «Поливаем огород» Набрать воды в маленькое ведро, протии «змейкой» между конусами, поставленными в ряд, вылить в бочку. Вернуться по прямой.	«Бояре»

Август

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед по кругу. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«День и ночь»
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед по кругу. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«День и ночь»

№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег медленный.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед по кругу. 2. Прыжки: прыгать через модули. 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: кружение. 2. Прыжки: перепрыгивать веревку на одной ноге. 2. Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м.).	«Краски»
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений: (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Усложнение: перепрыгивать веревку на одной ноге, продвигаясь вперед.	«Краски»
№ 6	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений: (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (3м.).	«Краски»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить приставным шагом прямо. 2. Прыжки: прыгать в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить приставным шагом прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки»

№ 9	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег в сочетании с прыжками	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить приставным шагом прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать и доставать предмет подвешенный на расстоянии 20 см. от поднятой вверх руки ребенка . 2.Ползать «паучком». 3.Прыгать в длину с места.	«Птицелов»
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать и доставать предмет подвешенный на расстоянии 20 см. от поднятой вверх руки ребенка . 2.Ползать «паучком» под воротиками. 3.Прыгать в длину с места.	«Птицелов»
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	Без предметов	Эстафеты. 1. «Собираем фрукты» Через 5м от старта лежит обруч с фруктами, через 4 м. – корзина. Игрок подбегает к обручу, берет 2 фрукта, бросает в корзину, передает эстафету по руке. 2. «Улитка»	«Яблонька»

1.4. Перспективный план совместной деятельности с детьми с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 7 лет

Месяц	Мероприятие	Кто проводит
Сентябрь	Диагностические мероприятия	Инструктор по физ. культуре
Октябрь	Физкультурный досуг «Изучаем свой организм»	Инструктор по физ. культуре воспитатель
Ноябрь	Физкультурный досуг «Мы быстрые и ловкие»	Инструктор по физ. культуре, воспитатель
Декабрь	Физкультурный досуг «Я позвоночник берегу, быть здоровым я хочу»	Инструктор по физ. культуре, воспитатель
Январь	Спортивный праздник «Что нам нравится зимой»	Инструктор по физ. культуре, воспитатель
Февраль	Физкультурное развлечение «Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат»	Инструктор по физ. культуре, воспитатель
Март	Досуг «Уважайте светофор»	Инструктор по физ. культуре,

		воспитатель
Апрель	Спортивное развлечение «Поиски клада»	Инструктор по физ. культуре, воспитатель
Май	Диагностические мероприятия	Инструктор по физ. культуре
Июнь	Музыкально-спортивный праздник ко Дню защиты детей.	Музыкальный руководитель, инструктор по физ. культуре, воспитатель

Перспективное планирование досугов по безопасности жизнедеятельности детей

№ п/п	Тема	Название досуга	Возрастная группа	Месяц
1	Личная гигиена	«Путешествие в сказочную страну»	Средняя, старшая, подготовительная	Сентябрь
2	Как устроено тело человека	«Изучаем свой организм»	Старшая, подготовительная	Октябрь
3	Здоровье. Почему мы двигаемся?	«Мы быстрые и ловкие»	Средняя, старшая, подготовительная	Ноябрь
4	Осанка	«Я позвоночник берегу, быть здоровым я хочу»	Подготовительная	Декабрь
5	Спорт	«Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат»	Старшая, подготовительная	Январь
6	Ориентирование	«Поиск Золотого ключика»	Подготовительная	Февраль
7	Дорожные знаки	«Уважайте светофор»	Старшая, подготовительная	Март
8	Ребенок на улице, ребенок лома	«Турнир эрудитов»	Старшая, подготовительная	Апрель
9	Здоровье ребенка	«Поиски клада»	Старшая, подготовительная	Май

1.4. Реализация технологии «Фитбол гимнастика». Использование комплексов на физкультурных занятиях.

месяца №№ занятий	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
октябрь	комплекс 1	комплекс 1	комплекс 2	комплекс 2 эстафета
ноябрь	-	комплексы 2-3	комплекс 3	Комплекс 3 эстафета
декабрь	комплекс 4	комплекс 4	-	комплекс 5 эстафета
январь	комплекс 5	-	комплекс 6	комплекс 6 эстафета
февраль	комплексы 6 - 7	-	комплекс 7	комплекс 7 эстафета
март	комплекс 8	комплекс 8	комплекс 9	комплекс 9 эстафета
апрель	комплекс 10	комплекс 10	комплекс 11	комплекс 11 эстафета

1.6. Комплексы оздоровительной гимнастики на фитболах для детей подготовительной к школе группы

Комплекс№1

1. И.п.: стоя, фитбол в руках внизу. Сжимать Ф. на вытянутых руках перед грудью, над головой, опущенными вниз руками. (по2р.)
2. И.п.: Правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же др. рукой. (по 3р.) 3.И.п.: сидя на Ф., ноги шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь. Выполнять движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону в медленном темпе(6р.)

Комплекс№2

1. И.п.: стоя, Ф.в руках внизу. Сжимая Ф. в прямых руках, поворачивать его вправо-влево(4р.)
2. И.п.: лежа грудью на Ф., стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника (4р.).
3. И.п.: лежа на спине, Ф. в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая Ф. По груди, животу и ногам, затем вернуться в и.п.(4р.).

Комплекс№3

1. И.п.: сидя на Ф., упор кистями на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод (6р.)
2. И.п.: сидя на Ф., ноги шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь. Поочередное вынесение ноги на пятку с одновременным подъемом рук в стороны (по 3р.).
3. И.п.: сидя на Ф. Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединя лопатки; голову разогнуть, посмотреть вверх (4р.).

Комплекс№4

1. И.п.: лежа на спине, Ф. в руках над головой. Перейти в положение сидя, ноги под углом 45град., перекатывая Ф. по груди, животу и ногам. Затем вернуться в и.п.
2. И.п.: сидя на Ф., глубокий наклон вперед. Руками обхватить Ф. между ногами и потянуть к себе (5р.)
3. И.п.: стоя на коленях, Ф. перед собой. Лечь грудью и животом на Ф., руки свободно.

Комплекс№5

1. И.п.: сидя на Ф., руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и взгляд вниз (6 р.).
2. И.п.: лежа грудью на Ф., стопы в упоре на полу, руки в «крылышки». Разгибание в грудном отделе позвоночника (6 р.).
3. И.п.: стоя на коленях, Ф. перед собой. Облокотиться на Ф.грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой руках. Покачиваясь на Ф., расслабиться.

Комплекс №6

1. И.п.: сидя на Ф. Наклоны головы вправо-влево, одна рука на Ф., другая тянется вверх.
- 2.И.п.: лежа грудью на Ф., руки на полу на ширине плеч, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую; обе ноги одновременно (4р.)
3. И.п.: «Крокодил» И.п. то же. 4 шага руками вперед, 4 назад, спина не провисает. (4р.)

Комплекс №7

1. И.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе. Ф. в вытянутых руках за головой. Передача Ф. из рук в ноги и наоборот. (6р.)
2. И.п.: сидя на Ф. Голову опустить на грудь, руки по сторонам Ф. Скользнуть руками по Ф. назад, соединя лопатки; голову разогнуть, посмотреть вверх (4р.)
3. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. Откатить Ф.от себя и к себе, спина прямая (6р.)

Комплекс №8

1. И.п.: Сидя на Ф., одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки, поднимая подбородок вверх (по 3 р.)
2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, Ф. между ногами, руки за головой. Сжимая Ф. ногами, перейти в положение сидя (5-6 р.).

3. И.п.: стоя на коленях, Ф. перед собой. Облокотиться на Ф. грудью, живот свободен. Развести руки в стороны. Покачиваясь на Ф., расслабиться.

Комплекс №9

1. И.п.: сидя на Ф., ноги шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь. Выполнять движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону в медленном темпе. (по 4 р.)
2. И.п.: сидя на Ф., руки опущены вниз. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем опустить вниз, хлопнуть по Ф. Сочетать с покачиваниями (бр.)
3. И.п.: сидя на Ф. Сгибаясь в пояснице и шагая ногами вперед, перейти в опору на спину. Голова лежит на Ф. Покачивание на Ф. вперед-назад. Стопы от пола не отрывать, руки свободно свисают по сторонам. (5р.).

Комплекс №10

1. И.п.: лежа на спине на Ф., руки за головой. Приподнять до горизонтального уровня над Ф. голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в и.п. (4 р.).
2. И.п.: лежа на спине на полу, пятки в упоре на Ф. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию (4р.).
3. И.п.: стоя на коленях, Ф. перед собой. Лечь грудью и животом на Ф., расслабиться.

Комплекс №11

1. И.п.: сидя на Ф., упор кистями на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод (бр.).
2. И.п.: лежа на Ф. лицом вниз. Ф. на уровне повздошных костей, ноги на весу. Сгибание и разгибание рук в упоре. (6 р.).
3. И.п.: сидя на Ф., ноги шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону в медленном темпе. (по 4р.)

IV. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация программы

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Основные цели и задачи следующие: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Оборудование физкультурного зала отвечает педагогическим и эргономическим требованиям; содействует освоению ребенком жизненно важных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания.

Для формирования навыков ходьбы используются дорожки разной длины и ширины, дорожки со следами, наклонные доски, шнуры, канаты, зрительные ориентиры.

Для формирования навыков бега используются обручи, набивные мячи.

Освоению прыжков способствует использование скакалок, переносных стоек, батута, скамеек, обручей, барьеров.

Для формирования навыков метания мы используем большие, средние и малые мячи. мешочки с песком, корзины, мишени, кегли.

Освоению лазания способствует использование больших и малых дуг, канатов, веревочных лестниц, гимнастической стенки.

Физкультурное оборудование периодически меняется, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную активность детей. Упражнения с парашютом направлены на развитие ловкости, быстроты, положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Дети средней группы учатся согласовывать свои движения с движениями других детей, выполняя совместные взмахи парашютом. Дети старшего возраста могут устраивать перебежки под парашютом, используя волнообразные движения, играть с мячом.

Упражнения на качалке любят все дети, но особенно полезны эти упражнения для детей с задержкой психического развития – совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений, значительно усиливает положительный эффект занятий. А ещё повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия, и на этом фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Овладение ребенком новыми видами двигательных действий, так же как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей. Чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности.

Для развития скоростных способностей используются упражнения в быстром и медленном беге, а так же подвижные игры с игровыми ситуациями, побуждающими ребенка изменить скорость движения.

Для развития силы используются общеразвивающие упражнения, укрепляющие крупные мышечные группы, утяжелители: мешочки с песком, медболы; выносливости – циклические упражнения в ходьбе и беге с игровыми заданиями.

Для развития гибкости используются статические и динамические упражнения.

Ловкость развиваем при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (веревка, парашют), играя в подвижные игры.

Большая часть физических упражнений способствует развитию координации движений, поскольку представляет собой перемещение в пространстве различных предметов или собственного тела: прыжки в глубину, броски, ловля, метание в цель, лазание по канату.

Занятия на совершенствование равновесия начинаем со статических положений, затем переходим к динамическим (ходьба на носках, перешагивания через препятствия), ходьба и бег по узкой дорожке, остановка по сигналу во время кружения или бега. Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки ребенка.

Одним из наиболее эффективных средств коррекции различных нарушений осанки является фитбол. Мною составлены комплексы оздоровительной гимнастики на фитболах для детей старшего возраста. Всего 11 комплексов по 3 упражнения в каждом; меняются 2 раза в месяц. Используются в круговой тренировке.

Упражнения на батуте выполняют на каждом занятии дети всех возрастов. Дети старшего возраста - во время круговой тренировки, а младшего и среднего при поточной организации занятия. Развиваем ловкость, координацию движений; выполнение прыжков происходит в щадящем для опорно-двигательного аппарата режиме, при этом укрепляется связочно-мышечный аппарат голеностопного сустава.

Стараюсь давать и теоретические знания в области физической культуры в небольших объемах: о строении тела человека, личной гигиене, сохранении здоровья, истории Олимпийских игр

Все пространство физкультурного зала безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Во время занятий на ДСК, батуте, гимнастической стенке, фитболах дети обязательно страхуются. Для детей изготовлены карточка-схемы безопасного поведения на физкультурных занятиях.

. При выборе цветовой гаммы физкультурного зала учитывались рекомендации психологов: спокойный жёлтый, тёплый зелёный и яркие цвета спортивного инвентаря. Умеренно насыщенные цвета и их гармоничное сочетание оживляют пространство зала, поднимают настроение. Поэтому дети чувствуют себя комфортно