

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК» г. ВОЛГОДОНСКА  
(МБДОУ ДС «Колокольчик» г. Волгодонска)

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ ДС «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Л. А. Панфёрова  
Приказ № 58  
от « 31 » 08 2023 г.

**Рабочая образовательная программа  
по физической культуре в группах компенсирующей  
направленности для детей с ТНР  
на 2023 - 2024 учебный год**

Программу разработала:  
инструктор по ФК  
Бережная З. А.

## **Содержание.**

### **I. Целевой раздел.**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы.
- 1.3. Специальные задачи физического развития детей с ТНР.
  - Задачи воспитания.
- 1.4. Особенности развития детей с нарушениями речевого развития.
- 1.5. Формы и методы работы по физическому развитию детей с ТНР.
- 1.6. Принципы построения рабочей программы.
- 1.7. Интеграция образовательных областей.

### **II. Содержательный раздел.**

- 2.1. Описание содержания работы по физическому развитию детей с ТНР.
  - Структура НОД.
  - Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Содержание программы по возрастным группам:
  - старшая группа компенсирующей направленности;
  - подготовительная к школе группа компенсирующей направленности;
- 2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми.
- 2.4. Взаимодействие участников образовательных отношений:
  - взаимодействие со специалистами;
  - взаимодействие с родителями.

### **III. Организационный раздел.**

- 3.1. Материально-техническое обеспечение.
- 3.2. Методическое обеспечение.

## **1.1. Пояснительная записка.**

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее –ФГОСДО) и федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022, зарегистрировано в Минюсте России 27 января 2023 г., регистрационный № 72149)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Комплексная программа воспитания, образования и развития дошкольников «Радуга» (под руководством Дороновой Т. Н.);
- Учебно – методическое пособие «Физическая культура в детском саду» (автор Пензулаева Л. И.).

- Парциальной программой физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. Ю.А.Кириллова (СПб., 2019)
- Образовательной области «Физическое развитие» «Комплексной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет» Н.В.Нищевой (СПб., 2015).

Основой данной рабочей программы физического развития детей от 5 - 7 лет является создание оптимальных условий для коррекционной, образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с ТНР. Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей и образовательной деятельности в группах компенсирующей направленности с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами. Для каждой возрастной группы предложено оптимальное сочетание самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

**1.2. Цель программы** - создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

#### **Задачи физического развития детей с ТНР.**

Работа по физическому развитию детей дошкольного возраста с ТНР предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта.

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться без всестороннего развития, и т.к. подавляющее большинство детей с ТНР выпускаются из специализированных групп в общеобразовательные школы, необходима реализация программы массового детского сада, но с учетом особенностей детей с данным диагнозом.

В процессе физического развития дошкольников решаются следующие задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

### **1.3. Специальные задачи физического развития детей с ТНР.**

Овладение родным языком – одно из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности таких детей. В ходе занятий по физической культуре решаются следующие специальные задачи:

- Развитие речевого дыхания.
- Развитие речевого и фонематического слуха.
- Развитие звукопроизношения.
- Развитие выразительных движений.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие ориентировки в пространстве.
- Развитие коммуникативных функций.

### **Задачи воспитания. Ценности «Жизнь», «Здоровье».**

- Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
- Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.
- Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам.
- Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств.
- Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития
- Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.4. Особенности развития детей с нарушениями речевого развития.**

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединять слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов (му-му, ав-ав, ту-ту) до развернутой речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического несовершенства.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Также у детей наблюдаются затруднения в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча

с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге; ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кистей руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

***У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:***

- ***По развитию физических качеств.*** Дети с расстройством речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

- ***По степени сформированности двигательных навыков.*** Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

### **1.5. Формы и методы работы по физическому развитию детей с ТНР.**

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

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

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физминутки;
- подвижные игры;
- прогулки;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- физкультурные досуги и праздники.

*С этой целью используются следующие методы:*

#### **Практические методы.**

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

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

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

***Проведение упражнений в соревновательной форме.*** При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребенка,

способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

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

#### **Наглядные методы.**

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

#### **Словесные методы.**

К данной группе методов относятся: название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. В работе с детьми с ТНР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Отличительными чертами работы с детьми с ТНР являются большое количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы; более детальные объяснения, описания упражнений и т.д.

### **1.6. Принципы построения рабочей программы:**

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

### **1.7. Интеграция образовательных областей.**

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать коммуникативные способности при

общении: умение понятно объяснить правила игры, решить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре; развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Развивать музыкально-ритмические способности детей, умение выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Структура НОД.**

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин – старшая группа;

30 мин – подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть:

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

3 мин – старшая группа;

4 мин – подготовительная к школе группа.

- *(разминка)*

3 мин – старшая группа;

4 мин – подготовительная к школе группа.

Основная часть:

*(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)*

17 мин – старшая группа;

19 мин – подготовительная к школе группа.

Заключительная часть:

*(игра малой подвижности)*

2 мин – старшая группа;

3 мин – подготовительная к школе группа.

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп.

#### Развитие гибкости:

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

#### Развитие координации:



передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, в положениях стоя, лежа, сидя; преодоление полос препятствий; прыжки, равновесие типа «ласточка» с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

#### Формирование осанки:

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

#### Развитие силовых способностей:

динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели, гимнастические палки); отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

#### Развитие быстроты:

выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, челночный бег; броски и ловля мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

#### Развитие выносливости:

равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; равномерный 3-х минутный бег.

## **2.2. Содержание программы по возрастным группам.**

Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР.

#### Задачи:

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

#### Основные движения.

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по два, по три.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, «змейкой», враспынную.

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

Упражнения в равновесии. Обучать ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешочком с песком на голове. Учить ходить по гимнастической скамейке до конца,

затем спускаться с нее. Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20см. Учить ходить по ребристой доске. Обучать перешагиванию одного за другим 5-6 кубов. Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках, руки вверх. Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползания на четвереньках с опорой на колени и ладони; толкая перед собой головой мяч, ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Катание, бросание, ловля, метание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей) различными способами.

Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5м в указанную цель: кегли, кубики и т.п. с помощью обеих рук. Учить прокатывать обручи шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10-15 раз), с продвижением шагом вперед (3-5м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи. Метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3-5м).

Ритмическая гимнастика. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения.

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг. Обучать детей расчету в шеренге по порядку, на первый-второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, поворотам направо и налево, кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения.

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в «замок» пальцами; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; подтягивать голову и ноги к груди, лежа. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя,

стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

#### Спортивные игры.

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

#### Игровые подражательные движения.

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

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

#### Подвижные игры.

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

*Рекомендуемые подвижные игры.*

*Игры с бегом:* «Пятнашки», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше?», «Пятнашки-приседашки», «Рыбки», «Бездомный зайчик», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Тяни-толкай», «Мы – весёлые ребята», «Кот и мыши», «Хитрая лиса», «Успей пробежать», «Охотники и зайцы».

*Игры с прыжками:* «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробьи», «Поймай лягушку».

*Игры с мячом:* «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч – соседу», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Съедобное-несъедобное», «Лови – не лови», «Пастух и стадо».

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

*Игры малой подвижности:* «Кто летает?», «Съедобно – несъедобное», «Найди и промолчи», «Море волнуется».

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

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

### **Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности для детей с ТНР.**

Задачи:

- Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий

(ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание).

- Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

- Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

- Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

*Основные движения.*

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо. Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, выпадами вперед, спиной вперед.

Развивать навыки бега (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному с преодолением препятствий; в чередовании с прыжками, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать наперегонки парами и группами, на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет; с мешочком с песком на голове. Совершенствовать навыки ходьбы по канату прямо и боком. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами).

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке; ползания на животе и скольжения на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под несколькими дугами подряд ( $h = 35-50\text{см}$ ). Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах. Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5-6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге. Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места. Совершенствовать навыки выполнения прыжков через скакалку.

Катание, бросание, ловля, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой»

между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях; метания в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

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

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения.

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.).

*Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.* Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, оставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим пальцем (упражнение «Пальчики здороваются»).

*Упражнения для укрепления туловища и ног.* Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные игры.

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), хоккей (элементы).

Игровые подражательные движения.

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

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

Подвижные игры.

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

Рекомендуемые подвижные игры.

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

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

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

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

*Игры малой подвижности:* «Тише едешь – дальше будешь», «Найди и промолчи», «Угадай, где спрятано», «Затейники», «Летает – не летает», «Овощи и фрукты», «Рыбы, птицы, звери», «Запрещенное движение», «Ровным кругом», «Стоп!».

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений.
3. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления.
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие).
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по вертикальной лестницам; лазать по канату.
8. Организовать игру с группой сверстников.

### **2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми.**

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

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

- 1 балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает; ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 2 балла - ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого; ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

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

### **2.4. Взаимодействие участников образовательных отношений.**

- Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия, как отдельных педагогов, так и всего педагогического

коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

- Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель применяет на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Перед физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.

- Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-логопедом.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с тематическим планированием коррекционной работы в группе. Инструктор по физической культуре подбирает материал для произношения и комплексы упражнений, а так же подвижные, малоподвижные игры и игры с речевым сопровождением. Систематическое использование речевых рифмовок, способствует закреплению результатов логопедической работы и осуществлению преемственности в работе специалистов.

- Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника.

Музыкальный руководитель помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального сопровождения, оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

- Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

Педагог- психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям: с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью.

- Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

В начале учебного года врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей с III группой здоровья. Медсестра систематически подает сведения об освобождении от занятий физкультурой после болезни.

-Взаимодействие с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Целью работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников является:

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

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников:

- Зачем делать зарядку.

- Воспитание здорового образа жизни в семье.
- Профилактика плоскостопия.
- Дыхательная гимнастика.
- Главная игрушка – мяч.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Играем пальчиками – развиваем речь.

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Набор «Универсальный спортивно - игровой	1
2.	Комплект массажных ковриков	10
3.	Набор «Шагаем вместе»	8
4.	Дорожка массажная	4
5.	Кубы разновысокие	4
6.	Тележка для спортивного инвентаря	1
7.	Мяч резиновый	50
8.	Палка гимнастическая	25
9.	Обруч малый	25
10.	Скакалка	25
11.	Мяч сенсорный большой/средний/малый	3
12.	Развивающий тоннель вестибулярный тренажёр	1
13.	Скамья гимнастическая	4
14.	Дорожка для подлезания «Радуга»	4
15.	Тактильная дорожка прямая	8
16.	Тренажёр	4
17.	Батут	2
18.	Баскетбольная стойка с колёсами	1
19.	Фитбол	5
20.	Мяч массажный	25

#### **3.2. Методическое обеспечение.**

1. Кириллова Ю. А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР с 3 до 7 лет. СПб.: ДЕТСТВО—ПРЕСС, 2019.



2. Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
3. Нищева Н. В. «Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
4. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду»: М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016
5. Борисова М. М. «Тематические подвижные игры для дошкольников»– М.: Обруч. 2015
6. Сочеванова Е. А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010
7. Бабенкова Е. А. «Игры, которые лечат»– М.: ТЦ Сфера, 2013/

Интернет ресурсы:

- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnye-gosudarstvennye-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo>
- <http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>