

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №89 Красносельского района Санкт-Петербурга  
«Бригантина»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от 05.09.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 05.09.2023 г. № 101-а

Подписано цифровой подписью: Михаленко Светлана Юрьевна  
DN: E=uc\_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России  
Причина: Я утвердил этот документ  
Дата: 20 Сентябрь 2023 г. 11:05:18

**Рабочая программа  
на 2023-2024 учебный год  
по образовательной области «Физическое развитие»  
Для детей с 3 до 7 лет**

**Разработчик:** Афанасьев А.В., инструктор по физической культуре.

Санкт-Петербург

2023

## Оглавление

1. Целевой раздел рабочей программы .....	3
2. Содержательный раздел рабочей программы.....	8
2.1. Содержание образовательной работы с детьми.....	8
<b>Тематическое планирование коррекционно-образовательной работы с детьми в старшей группе компенсирующей направленности .....</b>	<b>29</b>
<b>Тематическое планирование коррекционно-образовательной работы с детьми в старшей группе компенсирующей направленности .....</b>	<b>44</b>
2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах).....	51
3. Организационный раздел рабочей программы. ....	51
3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	52
3.1.3 Формы организации образовательной области «Физическая культура».....	53
3.1.4 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) .....	53
3.1.5 Создание развивающей предметно- пространственной среды .....	55
4.Методическое обеспечение образовательной деятельности. ....	56

## 1.Целевой раздел рабочей программы

1.1 Цель	- позитивная социализация ребенка, создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психологических способностей, укрепления здоровья детей.
Задачи	<p>- <b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата);</li><li>• Развитие гармоничного телосложения: развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов</li></ul> <p>- <b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;</li><li>• Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;</li><li>• Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;</li><li>• Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.</li></ul> <p>- <b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование двигательных умений и навыков;</li><li>• Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);</li><li>• Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)</li></ul>
1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p><b><u>Общепедагогические</u></b></p> <p><b>Принцип осознанности и активности</b></p> <p>- направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> <p><b>Принцип активности</b></p> <p>- предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.</p> <p><b>Принцип систематичности и последовательности</b></p> <p>-означает построение системы физкультурно-</p>

оздоровительной работы и последовательное её воплощение.

#### **Принцип повторения**

- предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

#### **Принцип наглядности**

- способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

#### **Принцип постепенности**

- означает постепенное наращивание физических нагрузок.

#### **Принцип доступности и индивидуализации**

- означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

#### **Специальные**

#### **Принцип непрерывности**

- выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.

#### **Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха**

- направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности

#### **Принцип постепенного наращивания, развивающе-тренирующий воздействий -**

выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.

#### **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**

- выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.

#### **Принцип всестороннего и гармоничного развития личности**

- выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и

	<p>эстетического развития ребенка.</p> <p><b>Принцип оздоровительной направленности</b></p> <p>- решает задачи укрепления здоровья ребенка.</p> <p><b>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</b></p>
<p>1.1.3 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Особенности возраста и организации жизни детей 2 -3 лет</b></p> <p>На третьем году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняет стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто не преднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Особенности возраста и организации жизни детей 3 - 4 лет.</b></p> <p>Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.</p> <p style="text-align: center;"><b>Особенности возраста и организации жизни детей 4 - 5 лет.</b></p> <p>У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более</p>

уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

#### **Особенности возраста и организации жизни детей 5 - 6 лет.**

Продолжается рост тела, возрастает координация движений, их точность. Характер движений - импульсивный. Хорошо координирована походка, исчезли лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу и частоту упражнений и движений. Хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение. Они уже хорошо ориентируются в пространстве.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои

	<p>практические и игровые действия.</p> <p>Словесные указания воспринимают точно, хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Особенности возраста и организации жизни детей 6 - 7 лет.</b></p> <p>Продолжается рост тела, возрастает координация движений, их точность. Характер движений - импульсивный. Хорошо координирована походка, исчезли лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу и частоту упражнений и движений. Хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение. Они уже хорошо ориентируются в пространстве. Словесные указания воспринимают точно, хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.</p> <p>У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.</p>
<p>1.1.4 Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273 от 29.12.2012 (ред. от 02.07.2021)</li> <li>- Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 26 июня 2013 года (ред. от 09.08.2021)</li> <li>-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28</li> </ul>

	«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20
1.1.5 Срок реализации рабочей программы	2023-2024 учебный год (Сентябрь 2023 - май 2024 года)
1.1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	<p><b>Цель:</b> воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.</p> <p>Приобретение опыта в следующих видах деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательной, направленной на развитие силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости;</li> <li>- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;</li> <li>- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в сторону, метание, лазание).</li> </ul> <p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</p> <p>Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития



дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура»

### **2.1.1.Первая младшая группа (2 – 3 года)**

#### **Направление «Физическое развитие»**

##### **Образовательная область «Здоровье».**

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

В течении года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелание родителей.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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.

## **Развитие физических качеств**

### **Накопление и обогащение двигательного опыта детей**

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонаже (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

#### **Основные движения.**

##### **Ходьба.**

- Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

- Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см).
- Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

### **Бег.**

- Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.
- Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

### **Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.
- Подлезание по воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.
- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

### **Катание, бросание, метание.**

- Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка.
- Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.
- Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

### **Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед;
- прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).
- Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны;

- Скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.
- Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.
- Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, в низ - в верх.

## **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

- Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.
- Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.
- Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

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

Ходить на месте.

- Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Присесть, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.
- Выставлять ногу вперед на пятку.
- Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры.**

- **С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
- **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
- **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».
- **С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
- **На ориентировку пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».
- **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## **2.1.2. Вторая младшая группа (3 - 4 года)**

### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Здоровье».**

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- При наличии условий организовать обучение детей плаванию.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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.

### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей***

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

### ***Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.***

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### ***Основные движения***

##### ***Ходьба.***

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между

предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

### **Бег.**

- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную;
- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место),
- Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

### **Катание, бросание, ловля, метание.**

- Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).
- Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).
- Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).
- Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

### **Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;
- Пролезание в обруч; перелезание через бревно.
- Лазанье по лесенке-стремлянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

### **Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,
- Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
- Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);
- Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.
- Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

- Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
- Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.
- Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.
- Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

- Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.
- Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.
- Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### ***Подвижные игры***

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».



**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

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

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

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

## **Развитие игровой деятельности**

### **Подвижные игры**

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

### **2.1.3. Средняя группа (4 - 5 лет)**

#### **Направление «Физическое развитие»**

##### **Образовательная область «Физическая культура»**

«Содержание образовательной области „Физическая культура" 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».
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),
- («Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку.  
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **Основные движения**

#### **Ходьба.**

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп,
- ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).
- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
- ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

#### **Упражнения в равновесии.**

- Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии,
- Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см),
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).
- Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).
- Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- Кружение в обе стороны (руки на поясе).

#### **Бег.**

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

#### **Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой,
- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- Пролезание в обруч,
- Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

### **Прыжки.**

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

### **Катание, бросание, ловля, метание.**

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

### **Групповые упражнения с переходами.**

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

### **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

- Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),

- Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
- Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.
- Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);
- Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;
- Сжимать, разжимать кисти рук;
- Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

- Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;
- Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
- Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).
- Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.
- Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);
- Сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.
- Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.
- Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

- Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;
- Выполнять притопы;
- Полуприседания (4–5 раз подряд);
- Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
- Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
- Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

#### **Статические упражнения.**

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

#### ***Подвижные игры***

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

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

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

**С бросанием и ловлей:** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

**Народные игры:** «У медведя во бору» и другие.

#### **2.1.4. Старшей группы (5 - 6 лет)**

**Направление «Физическое развитие»**

**Образовательная область «Физическая культура»**

«Содержание образовательной области „Физическая культура" 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».\*.

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

1. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
2. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
3. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
4. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

1. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их

организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

2. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
4. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
6. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
7. Раскрыть возможности здорового человека.
8. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
9. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
10. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений



- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **Основные движения**

##### **Ходьба.**

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп,
- Ходьба с высоким подниманием колена (бедра),
- Ходьба перекатом с пятки на носок,
- Приставным шагом вправо и влево.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом,
- Ходьба с выполнением различных заданий педагога.

##### **Упражнения в равновесии.**

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см),
- По наклонной доске прямо и боком, на носках.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).
- Кружение парами, держась за руки.

##### **Бег.**

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

### **Ползание и лазанье.**

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

### **Прыжки.**

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

### **Бросание, ловля, метание.**

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

### **Групповые упражнения с переходами.**

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

- Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
- Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.
- Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

#### **Ритмическая гимнастика.**

- Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.
- Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.
- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

##### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.
- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.
- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.
- Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

- Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.
- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.
- Поднимать прямые ноги вперед (махом);
- Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).
- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;
- Перекладывать, передвигать их с места на место.
- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

### **Статические упражнения.**

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

### **Спортивные игры**

#### **Городки.**

- Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.
- Знать 3–4 фигуры.
- Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

#### **Элементы баскетбола.**

- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,
- Вести мяч правой, левой рукой.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

#### **Бадминтон.**

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

#### **Элементы футбола.**

- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- Обводить мяч вокруг предметов;
- Закатывать мяч в лунки, ворота;
- Передавать ногой друг другу в парах,
- Отбивать о стенку несколько раз подряд.

#### **Элементы хоккея.**

- Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,
- Закатывать ее в ворота.
- Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед-ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### 2.1.5 Старшая группа коррекционной направленности (5-6 лет)

#### Тематическое планирование коррекционно-образовательной работы с детьми в старшей группе компенсирующей направленности

Месяц, неделя	Лексическая тема, тема по подготовке к обучению грамоте и содержание работы	Звук, буква	Методы, приемы
<b>Сентябрь</b>			
<b>I, II, III недели</b>	Исследование индивидуального развития детей.		<b>Диагностика по методической разработке Н.В. Нищевой</b>
<b>IV неделя</b>			
<b>Октябрь</b>			
<b>I неделя</b>	<b>Деревья и кустарники осенью.</b>  Продолжать знакомить с плодовыми и лиственными деревьями и кустарниками. Формировать представление о хвойных деревьях, с использованием моделей строения деревьев и кустарников.  Сформировать представление детей об осени, как о времени года, о существенных признаках осени. Закрепить умения узнавать деревья по	<b>Буква У</b>	<b>Вводная часть</b>  Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «У»  <b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речевым сопровождением «Ветерок»

	листьям и семенам.		
<b>II</b> неделя	<b>Огород. Овощи.</b>  Закреплять знания об овощах, цвет, размер, запах, вкус; где растут, как их убирают, как употребляют в пищу.	<b>Буква И</b>	<b>Вводная часть</b>  Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «И»
			<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ «Собираем урожай»
			<b>Заключительная часть</b>  Эстафета «Овощи в корзинке»
<b>III</b> неделя	<b>Сад. Фрукты.</b>  Закреплять знания о фруктах, цвет, размер, запах, вкус; где растут, как их убирают, как употребляют в пищу.	<b>Буква О</b>	<b>Подготовительная часть</b>  Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «О»
			<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ «Яблонька»
			<b>Заключительная часть</b>  Эстафета «Фруктовые деревья»
<b>IV</b> неделя	<b>Лес. Грибы. Ягоды.</b>  Сформировать представления о растениях осеннего леса, о грибах и ягодах, выделив группы съедобных и несъедобных.	<b>Буква Э</b>	<b>Вводная часть</b>  Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «Э»
			<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ «За Грибами»
			<b>Заключительная часть</b>  Игра «У медведя во бору»

<b>V неделя</b>	<b>Перелетные птицы.</b>  Закрепить и расширить знания о перелетных и водоплавающих птицах, их поведении осенью (объединение в стаи, отлет, добывание корма).	<b>Буква Ы</b>	<b>Подготовительная часть</b>  Комплекс ОРУ «Перелетные птицы»
			<b>Заключительная часть</b>  Игра «Найди свой скворечник»
<b>Ноябрь</b>			
<b>I неделя</b>	<b>Одежда.</b>  Уточнить и расширить представления об одежде и ее назначении, существенных признаках одежды, материалах из которых она сделана.	<b>Буква М</b>	<b>Вводная часть</b>  Упражнения на мелкую моторику в сочетании с стихотворением «Пальчики»
			<b>Заключительная часть</b> «Игра найди свою вещь»
<b>II неделя</b>	<b>Обувь и головные уборы.</b>  Уточнить и расширить представление об обуви и головных уборах, их назначении (сезонность), углубить представления о материалах, из которых они сделаны.	<b>Буква Б</b>	<b>Основная часть</b>  Упражнения на расслабление мышц спины с проработкой дыхания
			<b>Заключительная часть</b>  Считалочка с «башмачком»
<b>III неделя</b>	<b>Мебель.</b>  Расширять и углублять представления о мебели и истории ее возникновения, ее назначении, деталях и частях, материалах, из которых она сделана. Закреплять представления о бытовых приборах и их значении для людей, о правилах безопасного пользования ими.	<b>Буква П</b>	<b>Основная часть</b>  Упражнения с речитативом на букву «П»
			<b>Заключительная часть</b>  «Займи свой стул»
<b>IV неделя</b>	<b>Игрушки.</b>  Уточнять и расширять представление об игрушках, их назначении, деталях и частях, из которых они состоят; материалах, из которых они сделаны.	<b>Буква Д</b>	<b>Основная часть</b>  Упражнения на расслабление мышц спины с проработкой дыхания
			<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра «Бездомный заяц»
<b>Декабрь</b>			

<b>I неделя</b>	Зима. Зимующие птицы.  Углубить представления о зиме, ее приметах; познакомить с зимующими птицами.	<b>Буква Т</b>  <b>Звуки Т,Т'</b>	<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ «Зимняя прогулка»
			<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речитативом «Зайка беленький сидит»
<b>II неделя</b>	<b>Домашние животные, птицы и их детеныши.</b> Расширить представления о жизни домашних животных и птиц зимой, их внешнем виде, образе жизни в зимний период, повадках. Показать, какую пользу приносят человеку домашние животные и птицы.	<b>Н, Н'</b>  <b>Буква Н</b>	<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ «Домашние животные»
			<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра «Наседка и цыплята»
<b>III неделя</b>	<b>Дикие животные и их детеныши.</b> Расширить представления о жизни диких животных зимой, углубить представления детей о подготовке животных к зиме.	<b>В, В'</b>  <b>Буква В</b>	<b>Комплекс ОРУ</b> «Дикие животные»
			<b>Заключительная часть</b>  Упражнения на мелкую моторику в сочетании с стихотворением
<b>IV неделя</b>	<b>Новый год.</b> Закрепить и расширить знания о новогоднем празднике. Дать представления о том, как встречают новогодний праздник в разных странах. Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Воспитывать чувства удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности, закладывать основы праздничной культуры, вызвать эмоционально-положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.		<b>Основная часть</b>  Упражнения для мышц спины с проработкой дыхания
			<b>Основная часть</b>  Упражнения для мышц спины с проработкой дыхания
<b>Январь</b>			
<b>1 неделя</b>	<b>Зимние каникулы.</b>		



<p><b>II</b> неделя</p>	<p><b>Зимние забавы. Рождество. Зимние виды спорта.</b></p> <p>Закреплять представления о зимних развлечениях. Продолжать знакомить детей с народными традициями, обычаями и праздниками. Систематизировать представления о различных видах спорта.</p>	<p><b>Ф, Ф'</b></p> <p><b>Буква</b></p> <p><b>Ф</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>Комплекс ОРУ с большим мячом «Снежный ком»</p> <hr/> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Подвижная игра с речитативом «Мороз»</p>
<p><b>III</b> неделя</p>	<p><b>Транспортные средства. Профессии на транспорте.</b></p> <p>Систематизировать представление о транспорте, сформировать представления о видах транспорта (водный, воздушный, наземный и т.д.), его назначении. Расширять знания о профессиях и профессиональных действиях людей. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p>	<p><b>Г, Г'</b></p> <p><b>Буква</b></p> <p><b>Г</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>Комплекс ОРУ «Машины разные нужны»</p> <hr/> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения для мышц спины с проработкой дыхания</p>
<p><b>IV</b> неделя</p>	<p><b>Животные севера.</b></p> <p>Расширить представления о животных севера, об их повадках, детенышах, поведении, образе жизни. Дать представление о полярных районах земли.</p>	<p><b>К, К'</b></p> <p><b>Буква</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>Комплекс ОРУ «Животные Севера»</p> <hr/> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Игра «Олень и оленеводы»</p>
<p><b>Февраль</b></p>			
<p><b>I</b> неделя</p>	<p><b>Животные жарких стран.</b></p> <p>Расширить представления о животных жарких стран, об их повадках, поведении, образе жизни.</p>	<p><b>Х, Х'</b></p> <p><b>Буква</b></p> <p><b>Х</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>Комплекс ОРУ «Животные жарких стран»</p> <hr/> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на мелкую моторику</p>
<p><b>II</b> неделя</p>	<p><b>Человек. Семья.</b></p>	<p><b>С</b></p>	<p><b>Заключительная часть</b></p>

	Познакомить со строением человека и назначением частей его тела; формировать представление о возрастных изменениях человека. Формировать представления о составе семьи.	<b>Буква С</b>	Эстафета Мама, Папа, Я спортивная семья
<b>III неделя</b>	<b>23 февраля. Наша армия.</b>  Продолжать расширять представления о Российской Армии. Рассказать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Расширить представления детей о профессиях, Нашей Армии	<b>Сь</b>  <b>Буква С</b>	<b>Основная часть</b>  Ходьба на месте проговариванием постановочной ноги.
			<b>Заключительная часть</b> Эстафета «Морская Азбука»
<b>IV неделя</b>	<b>Весна. Приметы весны.</b>  Уточнить представления о признаках весны: изменение цвета неба, таяние снега, оттепель, солнечные лучи, проталины; названиях весенних месяцев.	<b>Буква З</b>  <b>З</b>	<b>Подготовительная</b>  Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «З»
			<b>Заключительная часть</b>  Упражнение на мелкую моторику в сочетании с речью «Масленица»
<b>Март</b>			
<b>I неделя</b>	<b>8-е марта. Профессии наших мам.</b>  Расширить представления детей о празднике 8 марта, дать представления о профессиях мам.	<b>Зь</b>  <b>Буква З</b>	<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ «Мамин день»
			<b>Заключительная часть</b>  Упражнения на расслабление мышц ног с проработкой дыхания
<b>II неделя</b>	<b>Кухня. Посуда.</b>  Уточнять и расширять представление о посуде, ее назначении, деталях и частях, из которых она состоит, материалов, из которых она сделана.  Закреплять представление о продуктах питания, из которых готовят пищу; о способах обработки продуктов и приготовления разнообразных блюд, о вредных и полезных продуктах.	<b>Ц</b>  <b>Буква Ц</b>	<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речевым сопровождением «Пузатый чайник»

<b>III</b> неделя	<b>Продукты питания.</b> Познакомить детей с названиями различных продуктов.	<b>III</b> <b>Буква Ш</b>	<b>Заключительная часть</b> Упражнение на мелкую моторику в сочетании с речью (Поочередно загибаем пальцы) «Сколько грядок в огороде»
<b>IV</b> неделя	<b>Весенние сельскохозяйственные работы. Откуда хлеб пришел.</b> Расширять и уточнять знания о труде людей весной на селе. Закреплять представления о том, как на наших столах появляется хлеб, какой длинный путь он проходит, прежде чем мы его съедим.	<b>Ж</b> <b>Буква Ж</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнения для мышц шеи с проработкой дыхания
			<b>Заключительная часть</b> Считалочка «Манжеты у жилета»
<b>Апрель</b>			
<b>I</b> неделя:	<b>Перелетные птицы весной.</b> Уточнять знания о птицах; закреплять понятия «перелетные» и «водоплавающие»; знать их строение, внешние признаки, повадки, способах передвижения и их поведении весной (прилет, добывание корма, высиживание птенцов).	<b>Щ</b> <b>Буква Щ</b>	<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Охотники и утки»
			<b>Вводная часть</b> Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «Щ»
<b>II</b> неделя	<b>Космос.</b> Формировать представления о космосе, освоении космоса людьми, о работе космонавтов.	<b>Ч</b> <b>Буква Ч</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнения для мышц спины с проработкой дыхания <b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы мечтаем»
<b>III</b> неделя	<b>Животный мир морей и океанов.</b> Уточнять и расширять знания о рыбах, местах их обитания, внешнем виде, названиях частей тела.	<b>Л</b> <b>Буква Л</b>	<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Морское Путешествие»

<b>IV</b> неделя	<b>Профессии. Орудия труда. Инструменты.</b>  Формировать представления о профессиях, трудовых действиях взрослых, об инструментах, орудиях труда нужных представителям разных профессий. Дать знания о том, что для облегчения труда детей используется разнообразная техника.	<b>Ль</b>  <b>Буква Л</b>	<b>Основная часть</b>  Комплекс ОРУ с речитативом
			<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речевым сопровождением «Инструменты»
<b>V</b> неделя	<b>1 мая – праздник Весны и Труда.</b>  Углубить знания детей о России. Продолжать воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине	<b>Р</b>  <b>Буква Р</b>	<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речевым сопровождением «Верба-Вербочка»
<b>Май</b>			
<b>I</b> неделя	<b>9 мая – День Победы.</b>  Углубить знания о войне. Воспитывать чувство гордости за Родину. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне, о праздновании 9 мая в нашей стране.		<b>Основная часть</b>  Ходьба на месте проговариванием постановочной ноги
			<b>Заключительная часть</b>  Эстафета посвящённая дню победы
<b>II</b> неделя	<b>Насекомые и пауки.</b>  Расширить представления о насекомых и пауках, особенностях их внешнего вида и образе жизни.	<b>РЬ</b>  <b>Буква Р</b>	<b>Основная часть</b>  Комплекс упражнений на расслабление мышц рук с проработкой дыхания «Паучок»
			<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речевым сопровождением «Бабочки Весной»
<b>III</b> неделя	<b>Лето. Цветы.</b>  Обобщить представления детей о лете и летних явлениях, формировать обобщенное представление о лете как времени года. Закрепить и систематизировать знания о садовых и полевых цветах;	<b>Й</b>  <b>Буква Й</b>	<b>Вводная часть</b>  Упражнения на восстановление дыхания, на выдохе говорим букву «Й»
			<b>Заключительная часть</b>  Подвижная игра с речевым сопровождением

			«Ручеек»
<b>IV неделя</b>	<p><b>Наш город. Правила дорожного движения.</b></p> <p>Расширять знания об истории города, об отличительных чертах города, (музеи, реки, мосты, проспекты, площади), продолжать знакомить с его достопримечательностями. Воспитывать чувство гордости за родной город. Уточнить и расширить знания детей о правилах дорожного движения.</p>	Р/Л	<p><b>Основная часть</b></p> <p>Ходьба с продвижением вперед и проговариванием постановочной ноги</p> <hr/> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Игра «Автобусы»</p>

## 2.1.6. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

### Направление «Физическое развитие»

#### Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ 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».

#### Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
2. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
4. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
5. При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
2. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
3. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
4. Учить активному отдыху.

5. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
6. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### ***Основные движения***

##### **Ходьба.**

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр),

- Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;
- Ходьба в полуприседе.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынуто. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

#### **Упражнения в равновесии.**

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;
- Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине;
- Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;
- Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- Ходьба с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.
- Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

#### **Бег.**

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

#### **Ползание, лазанье.**

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

#### **Прыжки.**



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

#### **Бросание, ловля, метание.**

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

#### **Групповые упражнения с переходами.**

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

#### **Ритмическая гимнастика.**

- Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
- Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

- Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
- Поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
- Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
- Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.
- Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

- Опускать и поворачивать голову в стороны.
- Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).
- В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;
- Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
- Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.
- Прогибаться, лежа на животе.
- Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.
- Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).
- Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;
- Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

- Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;
- Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
- Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.
- Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
- 

### **Статические упражнения.**

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

### **Спортивные игры**

#### **Городки.**

- Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- Знать 4—5 фигур.
- Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

#### **Элементы баскетбола.**

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

#### **Элементы футбола.**

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

•

#### **Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).**

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

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

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

### 2.1.7 Подготовительная группа коррекционной направленности (6 – 7 лет)

#### Тематическое планирование коррекционно-образовательной работы с детьми в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности

Месяц, неделя	Лексическая тема, тема по подготовке к обучению грамоте и содержание работы	Звук, буква	Итоговое мероприятие
<b>Сентябрь</b>			
<b>I – III недели</b>	Исследование индивидуального развития детей учителем-логопедом, инструктором по физической культуре и воспитателями. Диагностики индивидуального развития детей.		<b>Диагностика по методической разработке Н.В. Нищевой</b>
<b>Октябрь</b>			
<b>I неделя</b>	<b>Огород. Овощи.</b>  Закреплять знания об овощах, цвет, размер, запах, вкус; где растут, как их убирают, как употребляют в пищу.	<b>У</b>  <b>Буква У</b>	<b>Вводная часть</b> Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «У»
			<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Собираем урожай»
			<b>Заключительная часть</b> Эстафета «Овощи в корзинке»
<b>II неделя</b>	<b>Сад. Фрукты.</b>  Закреплять знания о фруктах, цвет, размер, запах, вкус; где растут, как их убирают, как употребляют в пищу.	<b>И</b>  <b>Буква И</b>	<b>Подготовительная часть</b> Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «И»
			<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Яблонька»
			<b>Заключительная часть</b> Эстафета «Фруктовые деревья»
<b>III неделя</b>	<b>Лес. Грибы. Лесные ягоды.</b>  Сформировать представления о растениях осеннего леса, о грибах и ягодах, выделив	<b>О</b>  <b>Буква О</b>	<b>Вводная часть</b> Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «О»

	группы съедобных и несъедобных.		<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «За Грибами»
			<b>Заключительная часть</b> Игра «У медведя во бору»
<b>IV</b> <b>неделя</b>	<b>Перелетные птицы</b> Закрепить и расширить знания о перелетных и водоплавающих птицах, их поведении осенью (объединение в стаи, отлет, добывание корма).	<b>Э</b> <b>Буква Э</b>	<b>Подготовительная часть</b> Комплекс ОРУ «Перелетные птицы»
			<b>Заключительная часть</b> Игра «Найди свой скворечник»
<b>V</b> <b>неделя</b>	<b>Наша Родина – Россия.</b> Расширять представление о нашей родине – России, о стране как многонациональном государстве. Расширять представления о национальных праздниках.	<b>Ы</b> <b>Буква Ы</b>	<b>Подготовительная часть</b> Строевые Упражнения
			<b>Заключительная часть</b> Игра «Заря-Зарница»
<b>Ноябрь</b>			
<b>I</b> <b>неделя</b>	<b>Мебель.</b> Расширять и углублять представления о мебели и истории ее возникновения, ее назначении, деталях и частях, материалах, из которых она сделана.	<b>М, М'</b> <b>Буква М</b>	<b>Основная часть</b> Упражнения с речитативом на букву «М»
			<b>Заключительная часть</b> «Займи свой стул»
<b>II</b> <b>неделя:</b>	<b>Электроприборы.</b> Закреплять представления о бытовых приборах и их значении для людей, о правилах безопасного пользования ими.	<b>Б, Б'</b> <b>Буква Б</b>	<b>Заключительная часть</b> Игра «Бросить мяч и назвать электроприбор»
<b>III</b> <b>неделя</b>	<b>Одежда.</b> Закреплять представление об одежде, назначении, деталях, материалах, из которых она сшита. Закреплять понятия: верхняя, нижняя (бельё), праздничная, повседневная, летняя, зимняя,	<b>П, П'</b> <b>Буква П</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнения на мелкую моторику в сочетании с стихотворением «Пальчики»

	демисезонная одежда.		<b>Заключительная часть</b> «Игра найди свою вещь»
<b>IV</b> неделя	<b>Обувь. Головные уборы.</b> Закреплять представление об обуви и головных уборах, их назначении (сезонность), деталях, материалах, из которых они сделаны. Развивать умение подбирать головные уборы к одежде по сезону, по цвету, по стилю.	<b>Д, Д'</b> <b>Буква</b> <b>Д</b>	<b>Заключительная часть</b> Считалочка с «башмачком»
			<b>Основная часть</b> Упражнения на расслабление мышц спины с проработкой дыхания
<b>Декабрь</b>			
<b>I</b> неделя	<b>Зима. Приметы зимы. Зимующие птицы.</b> Закреплять представление о зиме, ее приметах, сезонных изменениях в природе, связанных с зимним периодом; закреплять представления о зимующих птицах; подвести к раскрытию связей между внешним видом птиц и их питанием, движением, образом жизни.	<b>Т, Т'</b> <b>Буква</b> <b>Т</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Зимняя прогулка»
			<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речитативом «Зайка беленький сидит»
<b>II</b> неделя	<b>Домашние животные, птицы и их детеныши.</b> Показать, какую пользу приносят человеку домашние животные, как он о них заботится; упражнять в умении восстанавливать целостный образ животного по отдельной части. Расширять знания о животноводческих профессиях. Уточнять и расширять представление о домашних птицах, их внешнем виде. Расширять знания детей об их образе жизни, знакомить с их повадками, питанием.	<b>Н, Н'</b> <b>Буква</b> <b>Н</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Домашние животные»
			<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра «Наседка и цыплята»
<b>III</b> неделя	<b>Дикие животные и их детеныши.</b> Закреплять представление о диких животных, их внешнем виде, образе жизни в зимний период, повадках; формировать умение классифицировать и дифференцировать понятия «домашние животные», «дикие животные»; продолжать знакомить с Красной книгой Ленинградской области.	<b>В, В'</b> <b>Буква</b> <b>В</b>	Комплекс ОРУ «Дикие животные»
			<b>Заключительная часть</b> Упражнения на мелкую моторику в сочетании с стихотворением
<b>IV</b> неделя	<b>Новый год.</b> Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Воспитывать чувства удовлетворения от участия в коллективной		<b>Основная часть</b> Упражнения для мышц спины с проработкой дыхания

	предпраздничной деятельности, закладывать основы праздничной культуры, вызвать эмоционально-положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Познакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.		<b>Заключительная Часть Игра</b> «Два мороза»
<b>Январь</b>			
<b>I неделя</b>	<b>Зимние каникулы.</b>		
<b>II, III неделя</b>	<b>Рождество. Зимние забавы. Зимние виды спорта.</b> Закреплять представления о зимних развлечениях. Продолжать знакомить детей с народными традициями, обычаями и праздниками. Продолжать знакомить детей с различными видами спорта. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать физические упражнения для укрепления своих органов и систем.	<b>Ф, Ф'</b> <b>Буква Ф</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ с большим мячом «Снежный ком»  <b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речитативом «Мороз»
<b>IV неделя</b>	<b>Блокада. Транспортные средства. Профессии на транспорте.</b> Расширять и закреплять представления о блокаде, о подвиге ленинградцев. Расширять и закреплять представления о видах транспорта (водный, воздушный, наземный и т.д.), его назначении. Упражнять в умении выделять основные части разных видов транспорта; проследить вместе с детьми историю развития транспорта. Расширять знания о профессиях и профессиональных действиях людей;	<b>Г, Г'</b> <b>Буква Г</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Машины разные нужны»  <b>Заключительная часть</b> Упражнения для мышц спины с проработкой дыхания
<b>V неделя</b>	<b>Животные Севера.</b> Продолжать знакомить детей с животным миром полярных районов. Развивать умение называть и отличать представителей животного мира по строению и условиям обитания на планете.	<b>К, К'</b> <b>Буква К</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Животные Севера»  <b>Заключительная часть</b> Игра «Олень и оленеводы»
<b>Февраль</b>			
<b>I неделя</b>	<b>Животные жарких стран.</b> Продолжать знакомить с климатическими условиями разных материков: с самым жарким континентом – Африкой, с	<b>Х, Х'</b> <b>Буква Х</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Животные жарких стран»

	животными, населяющими ее.		<b>Заключительная часть</b> Упражнения на мелкую моторику
<b>II</b> неделя	<b>Человек. Семья.</b> Продолжать формировать представления о строении человека и назначении частей его тела; формировать представление о возрастных изменениях человека. Формировать представления о составе семьи. Учить осознавать собственную значимость в мире среди людей.	<b>Й</b> Буква <b>Й</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнения на восстановление дыхания, на выдохе говорим букву «Й»
			<b>Заключительная часть</b>  Эстафета Мама, Папа, Я спортивная семья
<b>III</b> неделя	<b>23 февраля. Наша армия.</b> Продолжать расширять представления детей о Российской Армии. Рассказать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность. Познакомить с разными родами войск. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине.	<b>Буквы</b> <b>Я, Ю</b>	<b>Подготовительная</b> Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «Я»
			<b>Основная часть</b> Ходьба на месте проговариванием постановочной ноги
<b>IV</b> неделя	<b>Весна. Приметы весны. Масленица.</b> Формировать у детей обобщенные представления о весне, расширять знания о характерных признаках весны. Закреплять представления о временах года, их очередности, приметах, закреплять знания месяцев года посезонно.	<b>Буквы</b> <b>Е, Ё</b>	<b>Подготовительная</b> Работа на восстановления дыхания, на выдохе говорим букву «Е, Ё»
			<b>Заключительная часть</b> Упражнение на мелкую моторику в сочетании с речью «Масленица»
<b>Март</b>			
<b>I</b> неделя	<b>8-е марта. Профессии наших мам.</b> Формировать представление, что в наши дни мамы не только воспитывают детей и занимаются домашними делами, но и работают наравне с нашими папами. Воспитание любви и уважения к своим мамам и бабушкам.	<b>С, С'</b> Буква <b>С</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Мамин день»
			<b>Заключительная часть</b> Упражнения на расслабление мышц ног с проработкой



			дыхания
<b>II</b> неделя	<b>Кухня. Посуда.</b> Уточнять и расширять представление о посуде, ее назначении, деталях и частях, из которых она состоит, материалов, из которых она сделана. Классифицировать посуду (чайная, столовая, кухонная).	<b>З, З'</b> Буква <b>З</b>	<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Пузатый чайник»
<b>III</b> неделя	<b>Продукты питания.</b> Закреплять представление о продуктах питания, из которых готовят пищу; о способах обработки продуктов и приготовления разнообразных блюд, о вредных и полезных продуктах. Расширять представления о здоровом образе жизни, рациональном питании.	<b>Ц</b> Буква <b>Ц</b>	<b>Заключительная часть</b> Упражнение на мелкую моторику в сочетании с речью (Поочередно загибаем пальцы) «Сколько грядок в огороде»
<b>IV</b> неделя	<b>Весенние сельскохозяйственные работы. Откуда хлеб пришел?</b> Углубление представлений о сельскохозяйственном труде взрослых, о значении их труда для общества. Воспитывать уважение к людям труда. Расширять знания о профессиях и профессиональных действиях людей, выращивающих зерновые, о длинном и трудном пути хлеба от поля до нашего стола.	<b>Ш</b> Буква <b>Ш</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнения для мышц шеи с проработкой дыхания «Высматриваем огурцы»
			<b>Заключительная часть</b> Эстафета «Собираем урожай»
<b>I</b> неделя	<b>Перелетные птицы весной.</b> Уточнять и расширять представления о перелетных птицах, об их жизни в весенний период; дать сведения о звуковых сигналах птиц, о видах гнезд и их размещении. Расширять знания детей о связи между явлениями живой и неживой природы	<b>Ж</b> Буква <b>Ж</b>	<b>Заключительная часть</b> Считалочка «Манжеты у жилета»
			<b>Подвижная игра с речевым сопровождением</b> «В зоопарке»
<b>II</b> неделя	<b>Космос.</b> Продолжать формировать представления о космосе; воспитывать интерес к космонавтам; учить восхищаться их героическим трудом, гордиться тем, что первым космонавтом был русский человек.	<b>Щ</b> Буква <b>Щ</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнение на мелкую моторику в сочетании с речью «Планеты»
			<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением
<b>III</b> неделя	<b>Животный мир морей и океанов. Речные и аквариумные рыбы.</b> Уточнять и закреплять знания детей о рыбах, познакомить с обитателями морей и	<b>Ч</b> Буква <b>Ч</b>	<b>Вводная часть</b> Упражнения для мышц спины с проработкой

	океанов, рек, озер и аквариумов.		дыхания <b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Морское Путешествие»
<b>IV</b> неделя	<b>Профессии. Орудия труда. Инструменты.</b> Углубление представлений о труде взрослых, о значении их труда для общества. Воспитывать уважение к людям труда. Расширять знания о профессиях и профессиональных действиях людей. Сформировать знания о различных инструментах, используемых для обработки дерева и металлов.	<b>Л, Л'</b> <b>Буква</b> <b>Л</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ С речитативом
			<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Инструменты»
<b>V</b> Неделя	<b>1 мая – праздник Весны и Труда.</b> Углубить знания детей о России. Продолжать воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине.	<b>Р, Р'</b> <b>Буква</b> <b>Р</b>	<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра с речевым сопровождением «Верба-Вербочка»
<b>Май</b>			
<b>II</b> неделя	<b>9 мая - День Победы</b> Продолжать воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине, расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.		<b>Основная часть</b> Ходьба на месте проговариванием постановочной ноги
			<b>Заключительная часть</b> Эстафета посвящённая дню победы
<b>III</b> неделя:	<b>Скоро в школу. Школьные принадлежности</b> Развивать интерес к школе. Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях. Формировать представления о профессии воспитателя, учителя.	<b>ь,ъ</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс ОРУ «Собираемся в школу»
			<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра «Школьные принадлежности»
<b>IV</b> неделя:	<b>Лето. Полевые и садовые цветы. Насекомые и пауки.</b> Закреплять знания о временах года, о сезонных изменениях; расширять и систематизировать знания о садовых и полевых цветах. Закреплять представления о разнообразии насекомых, выделяя их отличительные и общие признаки	<b>Л//Р</b>	<b>Основная часть</b> Комплекс упражнений на расслабление мышц рук с проработкой дыхания «Паучок»

			<b>Заключительная часть</b> Подвижная игра «собери букет»
<b>V неделя:</b>	<b>Наш город. Правила дорожного движения.</b> Расширять знания об истории города, продолжать знакомить с его достопримечательностями. Воспитывать любовь и бережное отношение к родному городу. Объяснить, что безопасность на улицах нашего города зависит от того, насколько хорошо дети знают и выполняют правила дорожного движения.	ль//рь	<b>Основная часть</b> Ходьба с продвижением вперед и проговариванием постановочной ноги
			<b>Заключительная часть</b> Игра «Автобусы»

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
<b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"</b>	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

### 2.2.1 Оценка уровня физической подготовленности

Определение физической подготовленности дошкольников *младшего возраста* оценивается только качественно и характеризует уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой (по пятибалльной шкале).

Определение физической подготовленности детей *среднего, старшего дошкольного возраста* количественное (т.е. учитывается двигательный результат) определяется развитие физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

### 3. Организационный раздел рабочей программы.

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей</li> <li>- Игра</li> <li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Проектная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Во всех видах самостоятельной деятельности детей</li> <li>- Двигательная активность в течение дня</li> <li>- Игра</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическая технология</li> <li>- Здоровье-сберегающие образовательные технологии</li> <li>- Технология развивающего обучения</li> <li>-Сотрудничество с семьей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мониторинг освоения детьми содержания образовательной Программы.</li> <li>- анализ освоения детьми образовательных областей.</li> <li>- наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении.</li> <li>- анализ продуктов детской деятельности и специально созданных диагностических ситуаций.</li> <li>- индивидуальные беседы с родителями и детьми.</li> <li>- анкетирование родителей.</li> <li>-выстраивается индивидуальная траектория развития конкретного ребенка.</li> </ul>

### 3.1.1. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5Х6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

### 3.1.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20, в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию <i>в неделю</i></b>
1 младшая	10 мин	2 занятия
2 младшая	15 мин	2 занятия
Средняя	20 мин	2 занятия
Старшая	25 мин	2 занятия
Подготовительная	30 мин.	2 занятия

### 3.1.3 Создание развивающей предметно- пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда зала построена с учетом основных принципов:

- содержательности и насыщенности, развивающей направленности;
- трансформируемости;
- полифункциональности;
- вариативности;
- доступности;
- безопасности;
- здоровьесбережения;
- эстетической привлекательности.

Оборудование помещений группы безопасно, эстетически привлекательно, здоровьесберегающей и развивающей направленности.

Атрибуты и пособия соответствует росту и возрасту детей, обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда постоянно обновляется; организована как культурное пространство, которое оказывает воспитывающее влияние на детей. Все предметы доступны детям.

Подобная организация пространства дает педагогу возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

#### 4. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеобразовательная программа ДОУ.</li> <li>2. «О здоровье всерьез» Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников Ю. А. Кириллова «Детство – пресс»</li> <li>3. Проценко Т. А. Оздоровливающие игры для малышей, - М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА. – 304с.</li> <li>4. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005. -48 с.</li> <li>5. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет: практическое пособие \ - М.: Айрис – пресс, 2010. – 80 с.: ил.- (Культура здоровья с детства)</li> <li>6. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013 № 26.</li> <li>7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.</li> <li>8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.</li> <li>9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.</li> <li>10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 112с.</li> <li>11. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа \ -Волгоград : Учитель, 2014. -143с.</li> <li>12. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», Е.И.</li> </ol>



Подольская, Издательство «Учитель», Волгоград, 2008.

13. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)

14. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. – сост. Э. Я. Степанкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.