

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 39»**

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
Пр. № 1 от «31» 08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 39»

О.Ю. Воронцова
Приказ № 145 от « 31 » 08. 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации адаптированной основной
образовательной программы
МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №39»**

**Образовательная область «Физическая культура»
на 2021-2022 уч.г.**



**Инструктор по ФК
В.М. Егозарьянц
Высшая
квалификационная
категория**

Майкоп, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.	1
1.1. Пояснительная записка	1
1.2. Цель программы	2
1.3 Планируемые результаты	3
1.4. Основные принципы рабочей программы	4
1.5. Способы организации	5
1.6. Средства реализации образовательной программы	6
1.7. Методы и приемы обучения	6
1.8. Характеристика детей с ОНР	7
2. Содержательный раздел.	
2.1. Задачи и содержание работы по физическому образованию и воспитанию в старшей логопедической группе	8
2.2. Задачи и содержание работы по физическому образованию и воспитанию в подготовительной к школе логопедической группе	24
2.3. Учебный план	40
2.4. Упражнения и подвижные игры на свежем воздухе	41
2.5. Физкультурно-оздоровительная работа	42
3. Организационный раздел.	
3.1 Предметно-пространственная развивающая среда в физкультурном зале	45
3.2. Взаимосвязь в работе педагогов и специалистов, работающих с детьми с нарушениями речи.	46
3.3. Вариативная часть	50
3.4. Работа с детьми по программе кружка ОФП с элементами ЛФК по профилактике плоскостопия и нарушений осанки	51
3.5. Оценка результатов мониторинга физического образования и воспитания детей логопедических групп.	51
3.6. Перечень оборудования и пособий в физкультурном зале	52
3.7. Программно-методическое обеспечение	54
4. Используемые источники и литература	55

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Физическое развитие ребенка дошкольного возраста происходит в процессе накопления физического опыта. С помощью физкультуры ребенок эмоционально и личностно познает себя и других людей, осуществляет познание окружающего мира, реализует индивидуальный потенциал. Правильно поставленное физическое воспитание положительно сказывается на умственном развитии детей. Они приобретают определенные знания о значении и приемах выполнения различных игр и физических упражнений, получают сведения о важности соблюдения правильного режима, о требованиях личной и общественной гигиены, усваивают правила закаливания.

Во время выполнения разнообразных физических упражнений, участия в играх дети обогащаются новыми ощущениями, представлениями, понятиями; у них развивается целенаправленное мышление, укрепляется память, улучшается способность творчески воспроизводить в новых условиях запоминаемое.

Повышение качества и доступности образования - важнейшая задача модернизации системы образования, поставленная Правительством Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Модернизация системы дошкольного образования, как определено в Конвенции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период 2020г., является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы. На современном этапе развития общества происходит модернизация содержания дошкольного образования. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, по каким программам работают педагоги.

Данная рабочая программа разработана в соответствии АООП МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 39»

Нормативно-правовое обеспечение Программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015, редакция от 06.02.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Министром России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный

закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о

Стратегии развития воспитания до 2025 г.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других субъектов социальной структуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID -19».

- Устав МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 39».

Инструктор ФК осуществляет мероприятия, предусмотренные основной общеобразовательной программой дошкольного образования, занимается физическим, социально-личностным, познавательно-речевым, художественно-эстетическим развитием детей.

Основой перспективного и календарного планирования в соответствии с Федеральными государственными требованиями, является тематический подход, обеспечивающий концентрированное изучение материала.

1.2. Цель программы - создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция.

Задачи физического образования и воспитания детей с ОНР

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ОНР предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет свое внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии ребенка, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создается основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребенка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Общей основой воспитания и обучения в логопедическом детском саду является овладение речью. В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией учитывает характерные особенности с данным диагнозом. В процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

- развитие речевого дыхания;
- развитие речевого и фонематического слуха;
- развитие звукопроизношения;
- развитие выразительных движений;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие коммуникативных функций;
- развитие музыкальных способностей.

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться без всестороннего развития и так как подавляющее большинство детей с ОНР выпускаются из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического воспитания детей решаются следующие задачи.

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; езда на велосипеде;
- формирований широкого круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

В связи с этим программа каждой возрастной группы содержит несколько направлений обучения и развития: упражнения в беге, ходьбе, прыжках, бросании, ловле, катании, лазании, подлезании, равновесии и общеразвивающих упражнениях.

1.3 Планируемые результаты

Целевые ориентиры в старшей группе:

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10раз, в ходьбе. Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Целевые ориентиры в подготовительной к школе группе:

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега-180см; в высоту с разбега-не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

1.4. Основные принципы рабочей программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Формы организации образовательной области

«Физическая культура»

1.5. Способы организации.

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, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

1.6. Средства реализации образовательной программы - это совокупность материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудийные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные;

Средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки);
- коммуникативной (дидактический материал);
- познавательно-исследовательской (натуралистические предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.).

1.7. Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам

1.8. Характеристика детей с ОНР

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранным интеллекте. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У наиболее слабых детей низкая активность припомнания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

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

Дети с ОНР отстают от normally развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застrevание на одной позе.

У детей с ОНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам;

- развитие физических качеств.
- низкий уровень ловкости и быстроты.

По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.

Степень сформированности двигательных навыков:

отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти)

2. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому образованию и воспитанию в старшей группе (образовательная область «Физическая культура»)

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 (владение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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 разбегаться, 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.

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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, 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, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через

каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Строевые упражнения. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, круг, несколько кругов, врасыпную; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три; 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. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей музыкального произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы)

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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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).

Упражнения в равновесии.

Учить ходить по линии и по шнуру с мешочком на ладони вытянутой руки; в прямом направлении с мешочком на голове; по доске до конца, повернуться, идти назад.

Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; взбегать и сбегать по наклонной доске.

Учить ходить по гимнастической скамейке до конца; перешагивая через предметы.

Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20 см.

Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками.

Учить после бега сохранять равновесие по сигналу.

Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону.

Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх.

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 флагка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флагжку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

Перспективно – тематическое планирование подвижных игр и игр с речевым сопровождением для старших групп

№	Лексическая тема	Подвижная игра	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности или игровое упражнение
1.	Сад, огород.	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Овощи» - скороговорка
2.	Овощи, фрукты.	«Парный бег»		«Компот»
3.	Деревья: лиственные, хвойные.	«Уголки»	«Найди свое дерево»	«Деревья»
1.	Осень. Приметы осени.	«С кочки на кочку»	Игра «Ветерок»	«Мухомор», «За малиной»
2.	Лес, грибы, ягоды.	«Пустое место»	«Ежик в лесу»	«Грибы» - считалка, «В лесу»
1.	Посуда.	«Звонкие ложки»	«Трали-вали»	«Моем чашку»
2.	Продукты питания.	«Охотники и зайцы»	«Повар и котята»	«Чебурек», «Машина каша»
3.	Откуда хлеб пришел.	«Встречные перебежки»	«Хлебушко»	«Хлеб»
1.	Дом, семья.	«Мяч водящему»	«Замок»	«Моя семья», «Дом»
2.	Мебель.	«Сбей кеглю»	«Мы – строители»	«Мебель»
3.	Игрушки.	«Попади в обруч»	«Мяч»	«Гармошка»
4.	Части тела.	«Дорожка препятствий»	«Части тела»	«Мое тело»
1.	Одежда. Сезонная одежда.	«День, ночь, огонь, вода»	«На прогулку собираемся»	«Зимняя одежда»
2.	Обувь.	«Кто лучше прыгнет»	«Что купили в магазине»	«Башмачок», «Обуемся»
1.	Перелетные птицы.	«Птицы и клетка»	«Гуси серые»	«Ловушка»
2.	Домашние птицы.	«Гуси-лебеди»	«Селезень и утка»	«Петушок»
3.	Зимующие птицы.	«Совушка»	«Снегири», «Голуби и кот»	«Снегирек» - дых.упр.
1.	Домашние животные.	«Цирковые лошадки»	«Барашек»	«Буренушка»
2.	Звери наших лесов.	«Бездомный заяц»	«Медведь», «Волк и овечки»	«Медвежья зарядка»

3.	стран.	«Белые медведи»	«Олени в тундре»	
4.	Животные жарких стран.	«Ловля обезьян», «Зебры, львы, слоны»	«Через джунгли»	«В пустыне»
1.	Обитатели водоемов, рек, морей.	«Караси и щука», «Удочка»	«Рыбка золотая»	«Море волнуется»
1.	Весна.	«Карусели»	«Веночек»	«Веснянка»
2.	Цветы.	«Гори, гори ясно»	«Цветные горшочки»	«Цветок»
3.	Насекомые.	«Медведь и пчелы»	«Паук и мухи»	«Насекомые над лугом»
4.	Весенние работы.	Эстафета «Посади картошку»	«Огородники»	«Садовник»
1.	Зима.	«Зима пришла»	«В зимнем парке карусели»	«Зимняя разогревалочка»
2.	Зимние забавы.	«Пятнашки снежком»	«Мы веселые ребята»	«Снежки»
1.	Транспорт.	Эстафета парами	«Мы теперь – водители»	«На теплоход»
2.	Профессии.	«Пожарные на учении»	«Цирк»	«Мы ребята мастера»
3.	Спорт.	«Серсо»	«Мы ребята дошкольята»	«Чтоб здоровье сохранить»
4.	Наша Армия.	«Перебежки»	«У солдат порядок строгий»	«Мы еще пока ребята»

Перспективное планирование физкультурных занятий
Сентябрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, повороты кругом	Обычная, на носках, на пятках	Обычный, врассыпную	С мячом	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики	На двух ногах через канат вправо влево	Перебрасывание мяча друг другу	По гимнастической лестнице	«Пожарные на учении»
2	Построение в колонну, перестроение в две колонны на ходу	На носках, на пятках	Мелким и широким шагом	На гимнастической скамейке	Ходьба по канату	На двух ногах через кубики	Броски мяча вверх и ловля его	По скамейке на четвереньках	«Мы веселые ребята», «Совушка»
3	Построение в шеренгу, повороты направо, кругом	На наружных сторонах стопы	Обычный, приставным шагом вправо	С обручами	Ходьба по рейкам лестницы	На двух ногах через набивные мячи	Броски мяча о пол, ловля его	Пролезание в обруч боком	«Хитрая лиса», «Удочка»
4	Построение в колонну, равнение, повороты кругом	С высоким подниманием колен	Обычный, в чередовании с прыжками	С косичками	Ходьба по скамейке боком	На двух ногах через набивные мячи	Броски малого мяча одной рукой	По гимнастической лестнице	«Перелет птиц», «Гуси-лебеди»

Октябрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты, перестроение в две колонны на ходу	С изменением темпа	С выполнением заданий	С малым мячом	Ходьба по скамейке боком	Запрыгивание на куб	Броски и ловля малого мяча одной рукой	По гимнастической лестнице	«Ловля обезьян», «Кот Васька»
2	Построение в шеренгу, повороты, перестроение в две колонны на ходу	На носках и пятках	С остановками по сигналу	С гимнастическими палками	Перешагивание через набивные мячи	На двух ногах через канат вправо, влево	Перебрасывание мяча в парах	Переползание через гимнастические скамейки	«Охотники и звери», «Хитрая лиса»
3	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	По кругу, на носках, на пятках	С изменением темпа	С веревкой в кругу	Ходьба по скамейке боком	Прыжки с высоты 30 см в условленное место	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	На четвереньках по полу	«Перемени предмет», «Ветерок»
4	Построение в колонну, равнение, повороты	С высоким подниманием колен	Обычный, с захлестыванием голени назад	С канатом	Ходьба по скамейке руки за голову	Из обруча в обруч на одной ноге	Броски и ловля малого мяча одной рукой	По гимнастической лестнице	«Перелет птиц», «Волк и овечки»

Ноябрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, повороты	В колонне по два, по одному	С изменением направления движения	С обручами	Сохранение равновесия после бега	На двух ногах из обруча в обруч	Броски и ловля малого мяча правой и левой рукой	По гимнастической лестнице	«День, ночь, огонь, вода», «Гуси-лебеди»
2	Построение в колонну, равнение, перестроение в две колонны на ходу	Обычная, с высоким подниманием колен	Обычный, с высоким подниманием колен	С гимнастическими палками	Кружение парами	Запрыгивание на куб	Перебрасывание мяча друг другу	Переползание на четвереньках через препятствия	«Охотники и зайцы», «Ловля обезьян»
3	Построение в колонну, равнение, перестроение в две колонны на ходу	На наружных сторонах стопы	С изменением направления движения	С малым мячом	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч под ногой из одной руки в другую	На месте вверх	Малого мяча в цель	Переползание на четвереньках через препятствия	«Удочка», «Летучие рыбки»
4	Построение в шеренгу, перестроение в	Мелким и широким шагом	«змейкой»	В парах	Кружение парами	Через скакалку	Малого мяча в цель	По канату	«Не оставайся на полу», «Пожарные

	две шеренги, повороты								на учении»
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	------------

Декабрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, равнение, повороты	В колонне по одному на носках и пятках	С высоким подниманием колен	С мячом	Перешагивание через набивные мячи	Прыжок вверх с касанием предмета	Передача мяча в парах с отскоком об пол	«Тачка»	«Пустое место», «Караси и щука»
2	Построение в колонну, равнение, повороты	С преодолением препятствий	С преодолением препятствий	С кеглями	Кружение на месте	Прыжки на правой и левой ноге	Передача мяча в парах с поворотом	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	«С кочки на кочку», «Бездомный заяц»
3	Построение в шеренгу, равнение , повороты, перестроение в две колонны	В колонне по одному с ускорением темпа и замедлением	Между предметами	С гантелями	Ходьба по скамейке на носках, мяч над головой	На двух ногах через набивные мячи	Ведение мяча одной рукой между предметами	Пролезание в обруч с мячом в руках	«Удочка», «Встречные перебежки»
4	Построение в колонну, равнение,	Врассыпную с выполнением	В колонне по одному с захлестыванием	На скамейке с канатом	Ходьба по рейкам лестницы	Спрятывание с высоты	Ведение мяча одной рукой	Подлезание под скамейку	«Бабка Ежка», «Охотники

	повороты	фигур	голени назад				между предметами	боком	и зайцы»
--	----------	-------	--------------	--	--	--	------------------	-------	----------

Январь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, равнение, повороты	В колонне по одному приставным шагом	С высоким подниманием колен	С гимнастическими палками	Сохранение равновесия после бега	Боком через гимнастические палки	Передача мяча в парах с отскоком об пол	Перелазание через гимнастические скамейки	«Волк во рву», «Караси и щука»
2	Построение в шеренгу, равнение, повороты	На носках и пятках, с выполнение заданий	В колонне по одному	С кубиками	Ходьба по наклонной доске боком	На двух ногах через кубики боком	Передача мяча в парах с отскоком об пол	Лазание на четвереньках между кубиками	«Совушка», «Хитрая лиса»
3	Построение в круг, равнение	По кругу, держась за руки	По кругу, держась за руки, с изменением направления движения	В кругу без предметов	Ходьба по наклонной доске боком	На двух ногах через канат вправо-влево	Передача мяча в парах, сидя по-турецки	По гимнастической лестнице	«Волк и овечки», «Мышеловка»

4	Построение в шеренгу, равнение, повороты	В колонне по одному на внешней стороне стопы	С захлестыванием голени назад	С султанчиками	Кувырки назад	На двух ногах через набивные мячи	Передача мяча в парах	Ползание по скамейке на животе	«Охотники и зайцы», «Удочка»
---	--	--	-------------------------------	----------------	---------------	-----------------------------------	-----------------------	--------------------------------	------------------------------

Февраль

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, равнение	В колонне по одному на носках и пятках	Обычный, прыжками и с ноги на ногу	С гимнастическими палками	Ходьба по бревну	Перепрыгивание через препятствия высотой 20 см	Передача мяча в парах	По гимнастической лестнице	«Хитрая лиса», «Пятнашки»
2	Построение в колонну, равнение	С преодолением препятствий	С преодолением препятствий	С косичками	Ходьба по доске, перешагивая набивные мячи	На двух ногах через гимнастические палки	Броски двух малых мячей одновременно, ловля их	По гимнастической лестнице	«Мы веселые ребята», «Бездомный заяц»

3	Построение в шеренгу, равнение, повороты, перестроение в две колонны на ходу	Мелким и широким шагом	С изменением направления	С гантелями	Ходьба по наклонной доске боком	Через косички боком	Передача мяча в парах	По гимнастической лестнице	«Птицы и клетка», «Пожарные на учении»
4	Построение в круг, равнение	По кругу, держась за веревку	По кругу, держась за веревку, с изменением направления движения	С веревкой в кругу	Ходьба по наклонной доске боком	Прыжки через шнур справа и слева от него на одной ноге	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка	Ползание на четвереньках «змейкой»	«Удочка»

Март

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, равнение	Врассыпную	Врассыпнуло с остановкой по сигналу	С мячами	Сохранить равновесие после бега	Прыжки на двух ногах через бруски	Передача мяча в парах	По скамейке	«Хитрая лиса», «Совушка»

2	Построение в колонну, равнение	На носках и пятках	Приставным шагом вправо, влево	С канатом	Кружение парами	Через скакалку	Броски мяча в кольцо	По висячей лестнице	«Гуси-гуси», «Караси и щука»
3	Построение в шеренгу, равнение, повороты	С преодолением препятствий	С преодолением препятствий	В парах	Ходьба по скамейке	На одной ноге	Броски и ловля малых мячей	По гимнастической лестнице	«Уголки», «Ловишки»
4	Построение в шеренгу, равнение, повороты	«змейкой»	С изменением направления движения	Со скакалками	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики	В длину с места	Броски мяча друг другу	Ползание под дугами	«Птицы и клетка», «Охотники и звери»

Апрель

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, равнение	Высоко поднимая колени	С захлестыванием голени назад	С султанчиками	Сохранить равновесие после бега	Прыжки на двух ногах через бруски	Передача мяча в парах	Пролезание в обруч	«Волк во рву», «Удочка
2	Построение в	На носках	Между	На гимн.	Ходьба по	Спрятыван	Броски	В лабиринте	«Пожарные

	колонну, равнение	и пятках	предметами	скамейках	скамейке	ие со скамейке	мяча вверх и ловля		на учении», «Хитрая лиса»
3	Построение в шеренгу, равнение, повороты	По кругу с заданием	С изменением направления движения	С веревкой в кругу	Ходьба по скамейке, на середине присесть	Из обруча в обруч	Броски мяча об пол и ловля	На четвереньках, толкая мяч головой	«Мы веселые ребята», «Караси и щука»
4	Построение в шеренгу, равнение, повороты	Высоко поднимая колени	Высоко поднимая колени	С малыми мячами	Ходьба по наклонной доске	Через бруски боком	Броски мяча друг другу	Подлезание под дугами	«Совушка», «Мышеловка»

Май

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, равнение	На носка и пятках, на внешней стороне стопы	Приставным шагом вправо, влево	С гимнастическими палками	Сохранение равновесия после бега	Прыжки в высоту с разбега	Передача мяча в парах от груди	Подлезание под дугу	«Гуси-лебеди», «Ловишки»
2	Построение в колонну, равнение	С заданием для рук	С изменением темпа	Парами	Ходьба по бревну	Прыжок в высоту с места	Метание на дальность	По гимнастической лестнице	«День, ночь, огонь, вода»
3	Построение в круг	По кругу с	С	В кругу,	Кружение	Запрыгива	Отбивани	Подлезание	«Пустое

		изменением темпа	изменением направления движения	держась за руки		ние на куб	е мяча одной рукой об пол	под скамейку	место», «Уголки»
4	Построение в шеренгу, равнение, повороты	Скрестным шагом	С остановкой по сигналу	Со скакалками	Ходьба по наклонной лестнице	Через скакалку	Броски мяча друг другу	Перелазание через скамейку	«Ловишка, бери ленту», «Ловишка с мячом»

2.2. Задачи и содержание работы по физическому образованию и воспитанию в подготовительной к школе логопедической группе (образовательная область «Физическая культура»)

Образовательная область «Физическое развитие»

«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:

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

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 перелазании 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, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую

скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролетом по диагонали.

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

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

Строевые упражнения. Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врасыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитываться по порядку, на первый-второй, равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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.

Упражнения в равновесии.

Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком на голове; Ходьба и прыжки на двух ногах по наклонной доске; спиной вперед.

Совершенствовать навыки ходьбы по веревке прямо и боком, по канату прямо и боком; кружение с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы.

Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках на кубе, гимнастической скамейке, набивном мяче со страховкой.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флагжка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Мы-веселые ребята», «Ноги от пола».

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

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

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

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

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

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

Речевые игры по темам (приложение)

Перспективно – тематическое планирование подвижных игр и игр с речевым сопровождением для подготовительных к школе групп

№	Лексическая тема	Подвижная игра	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности или игровое упражнение
1.	Сад, огород.	«Быстро возьми, быстро положи»	«Огород»	«Овощи» - скороговорка
2.	Овощи, фрукты.			«Компот»
3.	Деревья: лиственные, хвойные.	«Уголки»	«Найди свое дерево»	«Деревья»
1.	Осень. Приметы осени.	«Волк во рву»	Игра «Ветерок»	«Мухомор», «За малиной»
2.	Лес, грибы, ягоды.	«Шишки, желуди, орехи»	«Ежик в лесу»	«Грибы» - считалка, «В лесу»
1.	Посуда.	«Чашки, ложки, самовары»	«Трали-вали»	Игра м.п. «Звонкие ложки»
2.	Продукты питания.		«Повар и котята»	«Чебурек», «Машина каша»
3.	Откуда хлеб пришел.	Эстафета «Репка»	«Хлебушко»	

		«Пятнашки»		«Хлеб»
1.	Дом, семья.	«Кого назвали, тот ловит»	«Замок»	«Моя семья», «Дом»
2.	Мебель.	«Погрузи мебель в машину»	«Мы – строители»	«Мебель»
3.	Игрушки.	«Кто скорее докатит обруч до фляжка»	«Мяч»	«Гармошка»
4.	Части тела.	«Ловишки с мячом»	«Части тела»	«Мое тело»
1.	Одежда. Сезонная одежда.	«Перемени предмет» «Ловишка, бери ленту»,	«На прогулку собираемся»	«Зимняя одежда»
2.	Обувь.	Эстафета «Не намочи ног»	«Что купили в магазине»	«Башмачок», «Обуемся»
1.	Перелетные птицы.	«Скворцы и кошка»	«Ласточки»	«Ловушка»
2.	Домашние птицы.	«Коршун и наседка»	«Домашние птицы»	«Петушок»
3.	Зимующие птицы.	«Совушка» «Филин»	«Снегири», «Голуби и кот»	«Снегирек» - дых.упр.
1.	Домашние животные.	«Кот Васька»	«Барашек»	«Буренушка»
2.	Звери наших лесов.	«Охотники и звери»	«Медведь», «Волк и овечки»	«Медвежья зарядка»
3.	Животные холодных стран.	«Белые медведи»	«Олени в тундре»	
4.	Животные жарких стран.	«Ловля обезьян», «Зебры, львы, слоны»	«Через джунгли»	«В пустыне»
1.	Обитатели водоемов, рек, морей.	«Караси и щука», «Удочка»	«Рыбка золотая»	Игра м.п. «Море волнуется»
1.	Весна.	«Перелетные птицы»	«Веночек»	«Веснянка»
2.	Цветы.	Эстафета «Посади клумбу»		«Цветок»
3.	Насекомые.	«Паук»	«Паук и мухи»	«Насекомые над лугом»
4.	Весенние работы.	Эстафета «Посади картошку»	«Огородники»	«Садовник»

1.	Зима.	«Два Мороза»	Игра «Зима»	«Зимняя разогревалочка»
2.	Зимние забавы.	Эстафета «Вызов номеров»	«Бабка Ёжка»	«Снежки»
1.	Транспорт.	Эстафета «Поезд»	«Мы теперь – водители»	«На теплоход»
2.	Профессии.	«Космонавты»	«Цирк»	«Мы ребята мастера»
3.	Спорт.	«Стоп»	«Зимние забавы»	«Чтоб здоровье сохранить»
4.	Наша Армия.	«Чье звено скорее соберется?»	«У солдат порядок строгий»	«Мы еще пока ребята»

Перспективное планирования физкультурных занятий
Сентябрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, перестроение в 2 колонны на ходу.	На носках, на пятках, обычная.	Обычный, с захлестыванием голени назад.	С канатом	Ходьба по канату прямо, боком.	В длину с места.	Броски мяча вверх, о пол.	На четвереньках «змейкой», в «лабиринте»	«Кот и мыши», «Ловишка с мячом»
2	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны на ходу.	На внешней стороне стопы, обычная.	Обычный, с высоким подниманием колен.	С мячом.	Ходьба по канату боком.	В длину с места через 2 линии.	Отбивание мяча правой и левой рукой.	По скамейке на четвереньках.	«Ловля обезьян», «Пустое место»
3	Построение в шеренгу, колонну, перестроение в 2 колонны.	Ходьба в полуприседе, обычная.	Обычный, врассыпную.	На скамейках	Ходьба по канату прямо.	На двух ногах через кубики, мячи.	Отбивание мяча правой и левой рукой.	По скамейке на животе.	«Ловишка, бери ленту», «Охотники и звери»
4	Построение в две колонны по ходу.	Обычная, скрестным шагом.	Обычный, с высоким подниманием колен.	С гантелями	Ходьба по канату прямо.	На двух ногах через мячи.	Броски и ловля малого мяча одной рукой.	По скамейке на животе.	«Волк во рву», «Дорожка препятствий»

Октябрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты направо, налево.	Обычная, в полуприседе	Обычный, врассыпную	Без предметов	Сохранение равновесия, стоя на одной ноге.	В высоту с разбега.	Отбивание мяча правой и левой рукой.	По гимнастической лестнице.	«Не оставайся на полу», «Бабка Ежка»
2	Построение в колонну, перестроение в две колонны на ходу.	Обычная, на носках, на пятках.	Обычный, «змейкой».	Со скакалками	Кружение на месте.	На двух ногах через скакалку	Перебрасывание мяча друг другу	По гимнастической лестнице , на полу на четвереньках	«Ловля обезьян», «Жуки»
3	Построение в круг, равнение в кругу	По кругу, с поворотом	С изменением темпа	С веревкой в кругу	Ходьба по бревну	На двух ногах через шнурь	Перебрасывание мяча друг другу	На четвереньках	«Птицы и клетка», «Охотник и змей»
4	Построение в колонну, размыкание приставным шагом	Обычная, на носках, на пятках	Обычный, в чередовании с прыжками	С косичками	Кувырки вперед	Через скакалку	Броски мяча в кольцо	Лазание по лестнице	«Белые медведи», День, ночь, огонь, вода»

Ноябрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, перестроение в две колонны	Обычная, скрестным шагом	Обычный, выбрасывая прямые ноги вперед	С канатом	Ходьба по скамейке с хлопками под прямыми ногами	Спрятывание со скамейки в условленное место	Броски и ловля малого мяча	По гимнастической лестнице	«Коршун и наседка», «Ловля обезьяны»
2	Построение в колонну, равнение, перестроение в две колонны на ходу	Обычная, на внешней стороне стопы	Обычный, с изменением темпа	На гимнастических скамейках	Ходьба по канату	«змейкой» из обруча в обруч	Отбивание мяча правой и левой рукой	По скамейке на предплечьях и коленях	«Волк и овечки», «Жмурки»
3	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, повороты	В колонне по одному, по два	С изменением темпа	С гимнастическими палками в парах	Сохранение равновесия после бега	Через скакалку	Броски мяча друг другу через сетку	По канату	«Мороз Красный нос», «Белые медведи»
4	Построение в	На носках, на	С изменением	С веревкой	Сохранение	Через	Малого мяча	По канату	«Волк во рву»,

	круг, равнение в кругу	пятках	направления движения	в кругу	равновесия после бега	скакалку	в цель		«Птицы и клетка»
--	------------------------------	--------	-------------------------	---------	--------------------------	----------	--------	--	---------------------

Декабрь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, равнение, повороты	Обычная, на носках и на пятках	В колонне по одному, с ускорением	На гимнастических скамейках	Сохранение равновесия после бега	Прыжки через набивные мячи	Метание малого мяча в цель	Подлезание под скамейки	«Мороз», «Кто скорее через препятствия»
2	Построение в шеренгу, равнение, повороты	В полуприседе	С высоким подниманием колен, обычный	С гантелями	Сохранение равновесия на одной ноге	Прыжки в высоту с разбега	Метание на дальность	Ползание по скамейке с мешочком на спине	«Два Мороза», «Горелки»
3	Построение в колонну, равнение, перестроение в две колонны	На носках, на внешней стороне стопы	С захлестыванием голени назад, спиной	С гимнастическими палками	Ходьба по мешочкам с наполнителем	На одной ноге из обруча в обруч	Метание в горизонтальную цель	Ползание по скамейке с мешочком на	«Караси и щука», «Кот и мыши»

	на ходу		вперед					спине	
4	Построение в колонну, равнение, перестроение в две колонны на ходу	В полуприседе, обычная	Брассыпную	С малыми мячами	Сохранение равновесия на скамейке	Со скамейки в условленное место	Броски малых мячей друг другу одновременно	По наклонной доске	«Белые медведи», «Охотники и звери»

Январь

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты, перестроение в колонну	С высоким подниманием колен	Обычный, с изменением направления движения	Без предметов	Ходьба по канату боком	В высоту с места	Броски малых мячей друг другу в парах	По скамейке на спине	«Ловишки парами», «Ловишка, бери ленту»
2	Построение в шеренгу, повороты, перестроение в колонну	Обычная, «змейкой»	В колонне, с поворотом на сигнал	С султанчиками	Кружение на месте	В высоту боком	Отбивание мяча об пол одной рукой	По скамейке на спине	«Пустое место», «Птицы и клетка»
3	Построение в шеренгу, перестроение в	В колонне по два, по одному	С высоким подниманием колен, бег	С мячами	Ходьба по бревну боком	Запрыгивание на препятствия	Удар мяча об пол, ловля его	Подлезание под дугу	«Белые медведи», «Охотник и

	две шеренги		прыжками				после поворота		змея»
4	Построение в колонну, равнение	Обычная в чередовании с бегом	«змейкой»	С веревкой в кругу	Бег с изменением направления	Через скакалку	Броски мяча в кольцо	Лазание по канату и по висячей лестнице	«Бабка Ежка», «Ловишка с мячом»

Февраль

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, равнение, повороты	На носках и пятках	С преодолением препятствий	На гимнастических скамейках	Перешагивание через набивные мячи, кувырок вперед	Прыжок с куба на мягкое покрытие	Передача мяча в парах, сидя «поп-турецки»	Ползание по скамейке на спине	«Два Мороза», «Охотники и зайцы»
2	Построение в шеренгу, равнение, повороты	На носках и внешней стороне стопы	С высоким подниманием колен, спиной вперед	Сидя на полу	Ходьба по наклонной доске	В высоту с места, с разбега	В вертикальную цель	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	«Летучие рыбки», «Ловишка, бери ленту»
3	Построение в шеренгу, равнение, повороты	В колонне по одному приставным шагом	С поворотом на 180 градусов	На гимнастических скамейках	Бег по доске	В высоту с разбега	Передача мяча в парах	Подлезание под скамейку	«Кто скорее до флагка», «Горелки»

4	Построение в колонну, равнение, перестроение в две колонны на ходу	Обычная, в полуприседе	С высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад	С гимнастической палкой	Ходьба по доске с мешочком на голове	На одной ноге из обруча в обруч	Ведение мяча между кеглями	По наклонной доске	«Птицы и клетка», «Коршун и наседка»
---	--	------------------------	--	-------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	----------------------------	--------------------	--------------------------------------

Март

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, перестроение в две колонны	В полуприседе	Обычный, С высоким подниманием колен	С гимнастической палкой	Бег по наклонной доске	На одной ноге из обруча в обруч	Броски мешочка в корзину	По наклонной доске	«Коршун и наседка», «Коршун и наседка»
2	Построение в колонну, равнение, повороты	На носках и пятках	«змейкой»	С гантелями	Ходьба по бревну	Перепрыгивание через бруски	Броски мяча друг другу	По наклонной доске	«Охотники и звери», «Третий лишний»
3	Построение в шеренгу, перестроение в	В полуприседе	С высоким подниманием	С гимнастическими	Кружение на месте	Через бруски боком	Броски мяча друг	Под скамейку	«Жмурки», «День, ночь,

	две шеренги, повороты		колен	палками в парах			другу в тройках		огонь, вода»
4	Построение в колонну, равнение, повороты	На носках, на пятках	Обычный, спиной вперед	С малыми мячами	Сохранение равновесия после бега	В высоту с места	Малого мяча в цель	По скамейке на животе	«Уголки», «Ловишка, бери ленту»

Апрель

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты направо, налево,	Обычная, приставным шагом	С поворотом на сигнал	На гимнастических скамейках	Ходьба по скамейке, перешагивая через мячи	Запрыгивание на препятствия	В горизонтальную цель	Пролезание в обруч	«Караси и щука», «Волк и овечки»
2	Построение в колонну, равнение, повороты	В чередовании с бегом	С изменением направления движения	С мячом	Ходьба по наклонной доске	Запрыгивание на куб, спрыгивание	Передача мяча в парах	По гимнастической лестнице	«Охотник и змея», «Уголки»
3	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, повороты	В колонне по два	С изменением темпа	В парах	Кружение парами	Через мягкие бруски	Набивного мяча	По лестнице по диагонали	«Ловишки парами», «Цирковые лошадки»

4	Построение в круг, повороты	По кругу с заданием для рук	С изменением направления движения	В кругу, держась за руки	Ходьба по скамейке, с поворотом	На одной ноге между кубиками	Ведение мяча правой и левой рукой на месте	По лестнице	«Охотники и звери», «Жмурки»
---	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------	---------------------------------	------------------------------	--	-------------	------------------------------

Май

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, повороты направо, налево,	Обычная, на носка и пятках	С остановкой по сигналу	С гантелями	Сохранение равновесия после бега	Со скакалками	Передача мяча в парах с отскоком об пол	Ходьба на руках с фиксацией ног	«Не попадись», «День, ночь, огонь, вода»
2	Построение в колонну, равнение, повороты	С высоким подниманием колен	Приставным шагом вправо, влево	С канатом	Ходьба по бревну	Запрыгивание на куб, спрыгивание	Метание в цель	Подлезание под скамейку	«Вызов номеров», «Горелки»
3	Построение в шеренгу, повороты	С заданием для рук	С изменением направления движения	С косичками	Ходьба по канату	Из обруча в обруч, змейкой	Метание на дальность	В лабиринте	«Не оставайся на полу», «Пустое место»
4	Построение в колонну, повороты	Приставным шагом	С захлестыванием голени назад	С мячами	Ходьба по лестнице, положенной на пол	Перепрыгивание через набивные мячи	Броски мяча через сетку	По скамейке на животе	«Охотник и змей», «Ловишки»

2.3. Учебный план

Занятия ФК – основная форма организации дошкольников.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет

- в старшей группе-не более 25 мин.,
- в подготовительной группе- не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

План работы с детьми

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1	Диагностика физического развития детей	Сентябрь, май
2	Проведение: <ul style="list-style-type: none">– Утренней гимнастики на воздухе,– НОД– Досугов,– Праздников,– НОД с ослабленными детьми.	Ежедневно Ежемесячно 2 раза в год 2 раза в неделю
3	Образовательная деятельность в индивидуальной форме по ОВД	В течение года

2.4. Упражнения и подвижные игры на свежем воздухе

Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе являются незаменимым средством физического воспитания дошкольников. В играх в ненавязчивой, развлекательной форме формируются естественные движения, свойственные человеку: ходьба, бег, прыжки, метание и др. Игры и упражнения на свежем воздухе являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода-гиподинамии, так как основную часть дня-около 70% времени пребывания в дошкольном учреждении-проводят в статичном сидячем положении, особенно это характерно для детей старшего дошкольного возраста.

Физические упражнения и подвижные игры играют неоценимую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции; они способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов подвижные игры и упражнения способствуют ускорению развития речи, что особенно ценно для детей с ее нарушениями.

Однако ни в коем случае нельзя отождествлять подвижные игры и упражнения на воздухе с физкультурными занятиями. Главное их отличие в том, что игры проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. В них шире учитываются интересы детей, обеспечивается разнообразие видов и форм игр.

Физические ОРУ и подвижные игры на свежем воздухе проводятся по типу физкультурных занятий, в процессе которых решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они проводятся со всей группой одновременно.

Каждый комплекс упражнений и игр рассчитан на одну неделю и связан с лексической темой данной недели. Комплекс включает в себя ОРУ для развития основных групп мышц и три подвижные игры: тематическую подвижную игру большой или средней подвижности или игровое упражнение; подвижную игру с речевым сопровождением; игру или игровое упражнение малой подвижности.

Особое внимание необходимо обращать на качество выполнения движений, следить за правильным дыханием детей. При систематической организованной деятельности по физической культуре на свежем воздухе вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное ритмичное сочетание углубленного дыхания с движениями. В холодный период года больше внимания необходимо уделять носовому дыханию, то есть дыханию через нос. Сочетание попадания в ротовую полость потоков холодного и теплого воздуха является хорошим закаливающим средством для верхних дыхательных путей, предупреждая

появления у детей простудных заболеваний и ОРВИ. В холодное время года рекомендуется, чтобы в играх с речевым сопровождением текст произносил только педагог, с целью исключения у детей переохлаждения верхних дыхательных путей.

2.5. Физкультурно-оздоровительная работа

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности нашего учреждения. Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно без достаточного количества движений, которые являются одним из средств физического воспитания. Для охраны и укрепления здоровья детей особое внимание уделяется соблюдению рационального общего режима дня, обеспечению достаточного и разнообразного двигательного режима. Особое внимание уделяется оздоровительным мероприятиям, медицинскому и педагогическому контролю за развитием и здоровьем каждого ребенка.

Ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия в группе

- 1.Утренняя гимнастика.
- 2.Физкультминутка.
- 3.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
- 4.Оздоровительный бег на воздухе.
- 5.Ходьба по массажным дорожкам.
- 6.Гимнастика после дневного сна.

Учебные занятия в режиме дня

- 1.По физической культуре.
- 2.Самостоятельная двигательная деятельность.
- 3.Занятия по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Физкультурно-массовые занятия

- 1.Праздники.
- 2.Досуги.
- 3.Неделя здоровья.

План спортивных развлечений

Мероприятия	Группы	Сроки
Игры народов Северного Кавказа. Осенний марафон	Подг. гр Ст.гр	Октябрь
Концерт для мам Мы здоровье сбережем	Ст. и подг.гр Подг.гр	Ноябрь
Мы мороза не боимся Веселые старты	Старшие группы Подг. группы	Декабрь
Забавы тетушки Зимы	Старшие и подг.гр.	Январь
День Защитника Отечества (развлечение с папами)	Подг. гр	Февраль
А ну-ка, девочки! Широкая Масленица!	Подг.гр Старшие гр.	Март
День здоровья Путешествие в космос	Старшие группы Подг.гр.	Апрель
День Победы Велопробег	Все группы	Май
Я, ты, он, она – вместе дружная семья! – День защиты детей. День Нептуна	Все группы	Июнь

Лечебно-оздоровительная работа		
Лечебно-профилактическая Иммунопрофилактика Лечение по назначению педиатра и	Оздоровительная Закаливающие процедуры. Профилактика нарушений	Санитарно-гигиенические Профилактика травматизма.

психиатра. Кварцевание групп Массаж 2 раза в год. Обследование различного рода.	ОДА (осанки, плоскостопие)	Соблюдение СанПиНа
--	----------------------------	--------------------

Закаливающие процедуры	
<p>Закаливание воздухом.</p> <p>Воздушные ванны после сна самомассаж махровой варежкой.</p> <p>Облегченная одежда.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика на свежем воздухе.</p>	<p>Закаливание водой</p> <p>Умывание лица и рук до локтей холодной водой после физических занятий.</p> <p>Ходьба босиком по массажным коврикам.</p>

Физкультурно-оздоровительная работа

Формы двигательной активности организации	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	8-10 мин.	10-12 мин.
Утренний оздоровительный бег (осенне-весенний период)	+	+
Физическая культура в зале	2 раза в неделю, 25 мин.	2 раза в неделю, 30 мин.
Физическая культура на улице круглый год	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Подвижные игры на	20-25 мин.	25-30 мин.

прогулке		
Спортивные игры и упражнения на прогулке	В течение дня	
Физические минутки	На каждом занятии	
Гимнастика после сна	5-8 мин.	5-10мин.
Спортивное развлечение	1 раз в квартал 30 мин.	1 раз в квартал 30-40 мин.

3. Организационный раздел.

3.1 Предметно-пространственная развивающая среда в физкультурном зале

Рациональная предметно-развивающая среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, творчества, развития речи. Все предметы, применяемые в педагогическом процессе, выполняют двоякую функцию: объекты разнообразной двигательной деятельности детей и средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль предметно-развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-развивающей среды в физкультурном зале для детей с ОНР руководствовались их возрастными и психологическими особенностями. Учитывалось, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, недостаточным развитием ручной и общей моторики. Поэтому пространственная организация среды обеспечивает безопасность и стимулирует двигательную активность. Обстановка физкультурного зала уравновешивает эмоциональный фон каждого ребенка, способствует его эмоциональному благополучию (Приложение).

Перечень оборудования и дополнительного инвентаря для физкультурного зала представлен в приложении

Система работы по физвоспитанию включает в себя три направления:

- С детьми;
- Родителями;
- Педагогами ДОУ.

3.2. Взаимосвязь в работе педагогов и специалистов, работающих с детьми с нарушениями речи.

Задача всех специалистов и педагогов, работающих с детьми с ОНР, - максимально облегчить процесс коррекционно-развивающей работы, сделать его интересным и занимательным для дошкольников. Успешное преодоление речевого недоразвития

возможно при условии тесной преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

В логопедической группе коррекционное направление работы является ведущим, а общеобразовательное- подчиненным. Все педагоги следят за речью детей и закрепляют речевые навыки, сформированные логопедом. Воспитатель, инструктор по физической культуре осуществляют общеобразовательные мероприятия, предусмотренные программой массового ДОУ (занимаются умственным, нравственным, эстетическим, физическим, патриотическим воспитанием), обеспечивая тем самым гармоничное, всестороннее развитие детей.

Принимая во внимание трудности, которые испытывают дети с речевыми нарушениями при усвоении нового материала, а также понимая, что исправление речевого дефекта- важнейшая задача для специалистов, работающих в логопедической группе, занятия строятся так, что лексическая, грамматическая и фонетическая работа проходит через все виды деятельности, с которыми сталкивается ребенок во время пребывания в детском саду. Например, если логопед на занятиях работает над темой «Зима», то на физкультуре выполняется игровое упражнение «Зима пришла», проводится подвижная игра «Мороз», дыхательное упражнение «Подуй на снежинку», на утренней гимнастике проводится «Зимняя разогревалочка».

В начале учебного года составляется общий план работы, что позволяет избежать расхождений в планировании и перегрузке детей.

Во время непосредственно образовательной деятельности по физической культуре задания по развитию общих двигательных умений и навыков дополняются заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с ОНР. Для координации движений в физкультурные занятия включаются занятия ритмикой. Подвижные игры планируются в соответствии с лексическими темами логопедических занятий и работой воспитателя.

Большую роль в коррекционной работе играют интегрированные занятия логопеда и инструктора ФК. На интегрированных занятиях у детей расширяется объем двигательных умений и навыков; улучшается координация движений; ориентировка в пространстве; внимание становится более концентрированным, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует эмоциональный отклик у детей

В каждое занятие необходимо включать упражнения на дыхание (фонетическая зарядка). Они заключаются в том, что дети произносят какой-либо звук или слово на

длительном выдохе. Например, дети произносят фразу «р-р-р» (машины заводят моторы). Перед произнесением звуков детям необходимо сделать глубокий вдох носом.

План работы с педагогами

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1	Результаты диагностики физического развития детей.	Октябрь, июнь
2	Разработка рекомендаций индивидуальной работы с детьми на учебный год	Сентябрь
3	Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурный уголков в группах	Октябрь
4	Консультация: «Роль семьи в воспитании здорового образа жизни»	Ноябрь
5	Индивидуальные консультации с молодыми педагогами	В течение года
6	Участие в проектной деятельности	В течение года
7	Индивидуальная работа с участниками спортивных праздников и досугов	В течение года
8	Взаимодействие в работе со специалистами ДОУ	В течение года

Взаимодействие с родителями

Работа с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению их физической и валеологической грамотности.

Работа с родителями детей с ОНР охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления дошкольников. Она опирается на требования «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования», принятой за основу в каждом конкретном ДОУ. Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Родителям важно знать возрастные особенности детей; средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки; методики проведения утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур; принципы организации

рациональной развивающей среды в целях повышения двигательной активности детей; приемы стимулирования познавательной и речевой активности, что будет способствовать преодолению отставания в речевом развитии и др. Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности инструктора по физической культуре. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. Посещая консультации, семинары, беседы, участвуя в праздниках, досугах и практических занятиях, родители участвуют в жизни детского сада. У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми.

Формы работы с родителями

- консультации;
- собрание;
- лекторий;
- конкурсы;
- круглый стол;
- день открытых дверей.

Принципы работы с семьей по воспитанию здорового ребенка:

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье;
2. Системность и последовательность работы;
3. Единство (цели и задачи воспитания здорового ребенка воспитателями и родителями).

План работы с родителями

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1	Выступление на родительских собраниях а) доклад б) показ НОД	В течение года.
2	Индивидуальные беседы – с родителями детей, нуждающихся в коррекционно-профилактической поддержке;	Октябрь

	<ul style="list-style-type: none"> – использование физических упражнений в домашних условиях. 	
3	<p>Групповые консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для родителей, дети которых имеют III гр. здоровья, – с ЧБД, – «От движения к здоровью» мастер-класс 	Ноябрь Январь
4	Ознакомление с результатами диагностики физического развития детей.	Октябрь, май
5	Наглядное информирование в родительских уголках по вопросам оздоровления и физического развития детей	В течение года
6	Спортивные развлечения с участием родителей	Февраль
7	<p>Открытые просмотры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – НОД по ЛФК; – День открытых дверей 	Март Апрель
8	Анкетирование	Октябрь, апрель
9	Дистанционные формы работы с родителями. Размещение информационного материала на странице инструктора по ФК на сайте ДОУ «Вместе весело шагать», «Закаляйся», «Здоровейка».	В течение года.

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

- Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Укрепление здоровья детей.
- Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
- Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

3.3. Вариативная часть

Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей в рамках регионального компонента

Дети от 5 до 6 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых видах спорта, современных олимпийских чемпионах – уроженцах Республики Адыгея, их спортивных достижениях.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельной организации адыгейских народных подвижных игр «Подлог шапки», «Пешие всадники», «Прятки», «Метание орехов».
- сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности через народные игры, развивающие двигательную активность, физические качества — выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку;
- организации игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил;
- активного использования элементов адыгейской культуры в двигательной деятельности и физкультурных досугах.

Дети от 6 до 7 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных достижениях малой Родины – Республики Адыгея, о победах на Олимпиадах,
- об идеале здорового человека, о том, что здоровый образ жизни является залогом успеха при достижении целей, в том числе посредством чтения адыгейских народных сказок.

– Создание условий для приобретения опыта:

- овладение и самостоятельное участие в адыгейских народных подвижных играх: «Волчок», «Лягушки», «Снимать орех», «Драчливый баран», «Скачки», «Пастух».
- развития инициативности, активности, поощряя умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать адыгейские подвижные игры.

3.4. Работа с детьми по программе кружка ОФП с элементами ЛФК по профилактике плоскостопия и нарушений осанки

Профилактика нарушений осанки:

- Повышать силы мышц спины, ягодиц, брюшного пресса (мышечного креста), обеспечивающих сохранение вертикального положения тела;
- Корректировать нарушения осанки;
- Формировать навыки правильной осанки;
- Профилактика плоскостопия;
- Укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы;
- Формировать своды стоп при помощи физических упражнений;
- Повышать силы мышц задней поверхности голени,держивающих своды стоп.

3.5. Оценка результатов мониторинга физического образования и воспитания детей логопедических групп.

Для комплексной оценки физического состояния детей необходимы учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. В соответствии с образовательной программой ДОУ, обследование уровня физической подготовленности детей, проводиться два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики представляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Оценка физической подготовленности дошкольников проводится по следующим параметрам

- прыжок в длину с места;
- бег на 20м.,30м.;
- метание малого мяча на дальность одной рукой;
- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.

Нормативы физического развития детей

Старшая группа	
Бег 20м.	5-5,5 сек.
Прыжки в длину с места	80 см.
Метание малого мяча	5-9 м.

Подготовительная к школе группа			
Бег 20м.		6,5-7,5 сек.	
Прыжки в длину с места		100 см.	
Метания малого мяча		6-12 .	

3.6.Перечень оборудования и пособий в физкультурном зале

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Гимнастическая стенка (3 пролета)	штук	3
2	Приставные лестницы к стене	штук	1
3	Приставные доски: ширина 15см.	штук	1
4	Комбинированная установка для подвесных снарядов: - веревочные лестницы, - канат, - кольца	штук	2 2 2
5	Гимнастические бревна (высота 10см.)	штук	2
6	Скамейки гимнастические (длина 215 см., высота 30см.)	штук	2
7	Гимнастические маты	штук	3
8	Снаряд для прыжков в высоту (2 стойки)	штук	2
9	Куб полый 35х55	штук	1
10	Дуга для подлезания высота 70,	штук	1
11	Доска ребристая	штук	1
12	Обручи: диаметр 50, диаметр 65, диаметр 75	штук	16 1 8
13	Палки гимнастические	штук	70
14	Шнурсы: длина 65см.	штук	30

	Длина 2,5м		4
15	Скакалки	штук	20
16	Разноцветные кубики	штук	50
17	Разноцветные мешочки с горохом (вес150г.)	штук	40
18	Гантели (до500 г)	штук	60
19	Мячи резиновые: - диаметр 12, - диаметр 7	штук	19 50
20	Мячи набивные (вес 2кг)	штук	5
21	Мячи надувные большие	штук	5
22	Мяч прыгун	штук	14
22	Баскетбольные щиты с корзинками	штук	2
23	Кегли	штук	20
24	Волейбольная сетка	штук	1
25	Нестандартное оборудование: - дорожка для прыжков и перешагивания	штук	2
26	Шапочки-маски, игрушки, цветные мешочки для подвижных и спортивных игр		
27	Мягкие модули «Два колеса»	штук	2
28	Мягкий модуль «Дорожка»	штук	1
29	Набор кубиков	штук	20
30	Сухой бассейн	штук	1
31	Цветные ленты на кольцах	штук	15

3.7. Используемая литература

Н.В. Нищева. Примерная адаптированная основная образовательная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи (с 3 до 7 лет), -С-П Детство- Пресс, 2015 (ФГОС ДО).

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 1999.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.

-М.: Мозаика-Синтез, 1999.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3до7лет, -С-П., Детство-Пресс, 2008.

Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет – С -П., Детство-Пресс, 2005

Абрамова И.Г., Евсеев С.П. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии, М. Советский спорт, 2002.

К.К. Утробина. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство «Гном и Д», 2006.

З.Ф. Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. – М., ТЦ «Сфера», 2003.

Е.Г. Сайкина. Физкульт – привет минутам и паузам! – С-П., Детство-Пресс, 2004.

А.А. Гуськова. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторики, коррекция координации движений и речи. – Волгоград, издательство «Учитель», 2012.