

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида с. Великомихайловка Новооскольского района Белгородской области

**Рассмотрена**  
на заседании Педагогического совета  
протокол от 30.08.2022 № 1

**Утверждена**  
приказом от 01.09.2022 № 110  
заведующий МБДОУ С.А. Вознюк /С.А.Вознюк/



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*инструктора по физической культуре по реализации адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с задержкой психического развития муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад с. Великомихайловка Новооскольского района Белгородской области» на 2022 - 2023 учебный год*

**Подготовила:**  
инструктор по физической культуре  
Прядченко Т.М.

## Содержание рабочей программы

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	6
1.5. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР	7
1.6. Учет индивидуальных траекторий развития детей при прогнозировании планируемых результатов.	8
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.8. Вариативная часть Программы	10

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура физкультурного занятия	12
2.2. Содержание образовательной деятельности для детей 4-7 лет с задержкой психического развития	14
2.3. Тематическое планирование подвижных (малоподвижных) игр для детей с ЗПР (в соответствии с лексическими темами)	17
2.4. Перспективно-тематическое планирование организации физкультурно-образовательной деятельности	21
2.5. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов	21
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников	24
2.7. Взаимодействие со специалистами ДООУ	26

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности	28
- учебный план	
- объем образовательной нагрузки	
3.2. Условия и материально-техническое обеспечение реализации Программы	29
3.2.1. Особенности организации предметно-развивающей двигательной среды	29
3.2.2. Обеспеченность средствами физического обучения и воспитания	30
3.2.3. Условия реализации рабочей программы	31
3.2.4. Программно-методическое обеспечение	31

## І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Важнейшей задачей воспитания и обучения дошкольников с отклонениями в развитии, в том числе и детей с ЗПР, является сохранение и укрепление их здоровья. Одним из путей, ведущих к преодолению недостатков развития и нарушений в состоянии здоровья дошкольников с ЗПР, является целенаправленное комплексное воздействие средствами физического воспитания. Понимая значимость совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образования, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности физического развития дошкольников с ЗПР разработана рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) для детей с задержкой психического развития (далее -ЗПР) по реализации образовательной области «Физическое развитие», за основу которой принята адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей сОВЗ (задержкой психического развития).

Ребенок с ОВЗ — ребёнок с особыми потребностями в образовании — это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с задержкой психического развития.

У детей с задержкой психического развития обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания.

Огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей.

Физическое развитие всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития; оно лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников с ЗПР.

***Рабочая программа по ОО «Физическое развитие» для детей с ЗПР разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:***

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Рабочая программа спроектирована с учётом, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

-

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование функций формирующегося организма, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Основная задача** Программы—стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

*Образовательные задачи:*

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, во времени.
5. Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности

*Развивающие задачи:*

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Развитие речи посредством движения; обогащение словарного запаса.

*Оздоровительные и коррекционные задачи:*

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма ребенка.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в

**СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.**

9. Закрепление лексико– грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы;
10. Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия; координации движений; мимики лица.
11. закрепление речевого и физиологического дыхания.

12. Закрепление лексико– грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы;
13. Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия; координации движений; мимики лица.
14. закрепление речевого и физиологического дыхания.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и **ВОЗМОЖНОСТЯХ**.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
5. Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-во- левых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Рабочая программа физического развития дошкольников с ЗПР построена с учетом основных **принципов дошкольного образования**, определённых ФГОС ДО:

-*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные и допустимые условия для двигательной активности детей с ОВЗ.

-*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

- *Принцип интеграции образовательной области «Физическое развитие»* с другими, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

-*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода;

-*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения ОД по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности,‘

-*Принципы постепенности наращивания* развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

-*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, коррекции, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников с ЗПР, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках.

**Подходы к формированию программы:**

*Личностно-ориентированные подходы:*

- свободное и творческое развитие физических качеств каждого ребенка, реализация его природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий физического и психического развития воспитанников с ОВЗ;
- поддержка инициативы детей в двигательной и здоровьесберегающей деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации в физическом развитии;

*Системно -деятельностные подходы:*

- индивидуальный подход —учет индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в психофизическом развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития;
- максимальное использование разнообразных видов двигательной деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие дошкольников 3-7 (8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Программа направлена* на организацию комплексной и многоаспектной коррекционной помощи в физическом развитии дошкольников с ЗПР.

*В Программе учитываются* индивидуальные потребности ребенка, связанные с его ограниченными возможностями здоровья.

Для успешной реализации Программы физического развития дошкольников с ЗПР **должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:**

- формирование и поддержка положительной самооценки у детей, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в физкультурно-образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в совместной физкультурно-спортивной, двигательной деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- вовлечение семей воспитанников с ОВЗ непосредственно в образовательный процесс.

#### **1. 4. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО**

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

- **Социально-коммуникативное развитие:**

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

- **Познавательное развитие:**

- Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.
- Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Речевое развитие

-Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений);

-развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- Художественно-эстетическое развитие:

-Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

-Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **1.5. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР (3-8 лет)**

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем.

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания).

Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил.

Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля.

Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированная моторика кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка.

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга.

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие).

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и дошкольниками с легкой умственной отсталостью того же возраста.

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией.

Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п.

Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

### ***Индивидуальные особенности контингента детей.***

Образовательный процесс осуществляется с учётом индивидуальных особенностей детей. При этом учитываются:

- интересы детей;
- состояние здоровья, зафиксированное в паспорте здоровья воспитанников ДОУ;
- условия воспитания детей в семье;
- особые образовательные возможности детей (наличие детей с разными темпами усвоения программы).

### **1.6. Учет индивидуальных траекторий развития детей при прогнозировании планируемых результатов.**

Для успешного усвоения детьми Программы разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты, и определяется целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная деятельность. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению Программы).

В процессе диагностики исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребёнка. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

### ***Процедура разработки индивидуальных образовательных маршрутов.***

Воспитателями совместно с узкими специалистами разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент), затем фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории).

Для дошкольников, характеризующихся низкими или очень высокими показателями по одному или нескольким направлениям развития и образования, а также для детей с ограниченными возможностями здоровья воспитателями совместно со специалистами ДОУ выстраиваются индивидуальные образовательные маршруты, учитывающие зону ближайшего развития конкретного ребёнка.

Обучение по индивидуальной образовательной траектории (маршруту) предполагает возможность ускоренного освоения Программы воспитанниками, способными освоить в полном объеме АООП ДО ЗПР за более короткий срок, включая зачисление в учреждение ребенка в возрасте старше трех лет.

*При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:*

- принцип опоры на обучаемость ребенка,
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития.

Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;

- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы "команды" специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы.

Специалист сопровождения прекратит поддержку ребенка только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден;

- принцип отказа от усредненного нормирования;
- принцип опоры на детскую субкультуру.

Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при переходе воспитанников в следующую возрастную группу.

### **1.7. Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).**

#### ***К концу четвёртого года жизни (вторая младшая группа)***

Осваивают все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования.

Обладают навыками практической ориентировки и перемещением в пространстве, учатся реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.

Выполняют по образцу взрослого простейшие построения и перестроения, физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Стремятся принимать активное участие в подвижных играх с правилами. Выполняют знакомые движения руками и пальцами по подражанию, образцу и слову.

#### ***К концу пятого года жизни (средняя группа)***

Умеют ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.

Умеют бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Умеют выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Выполняют игровые упражнения с пальцами с речевым сопровождением.

#### ***К концу шестого года жизни (старшая группа)***

Принимают правильное исходное положение при метании; могут метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивая мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеют строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ходят на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м, выполняют поворот переступанием, поднимаются на горку.

Ориентируются в пространстве, находят левую и правую стороны. Выполняют упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Различают правую и левую руку, ногу, правую и левую сторону тела и лица человека, определяют направление от себя, двигаясь в заданном направлении, воспроизводят

пространственные отношения между предметами по наглядному образцу и словесному указанию, активно употребляют соответствующие слова в речи.

Умеют выполнять движения, отвечающие характеру музыки. Могут выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками).

Проявляют желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организуют подвижные игры, придумывая разные варианты.

### ***К концу седьмого года жизни (подготовительная к школе группа)***

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

Умеют лазать по гимнастической стенке.

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

Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеют перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходят на лыжах скользящим шагом, ухаживают за лыжами. Умеют кататься на самокате.

Могут ритмично двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки.

Понимают, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняют эти правила.

## **1.8. Вариативная часть программы.**

Вариативная часть Программы учитывает образовательные потребности и интересы воспитанников, их семей и педагогов и представлена *парциальной программой «Береги себя!»* (курсы «Валеология», «Мой друг светофор»)

*Цель программы:*

- организации валеологической среды (коррекция психофизического благополучия детей с ЗПР);

- воспитание у детей культуры поведения на улице, формирование навыка безопасного поведения в условиях дорожного движения;

- профилактика здоровьесбережения и детского дорожно-транспортного травматизма в совместной с родителями деятельности.

Деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей - формирование интереса и ценностного отношения детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и основам безопасности собственной жизнедеятельности и ЗОЖ через решение следующих задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

- ознакомление с элементарными приемами закаливания, (профилактические мероприятия: релаксационные упражнения, различные виды гимнастик);

- формирование навыков личной гигиены и, в первую очередь, поддержание чистоты тела и одежды;

воспитание положительной мотивации на здоровый образ жизни;

- обучение элементарным знаниям о правилах дорожного движения;

ознакомление с правилами езды на велосипеде, самокате;

- воспитание навыков поведения в общественном транспорте, на улице;

- оптимизация работы с родителями детей по изучению и закреплению знаний о правилах дорожного движения, здоровьесбережения.

Эффективность работы по освоению парциальной программы обеспечивается в результате сотрудничества инструктора по физической культуре, воспитателя и семьи. Полученные знания у воспитателя по организации здоровьесбережения и безопасности дети могут применить и уточнить при выполнении заданий инструктора по физической культуре. Знания по ПДД и ЗОЖ у детей с ЗПР закрепляются в соревновательных и тематических играх, играх-эстафетах и т. д., занятиях с определенной тематикой.

Интегрированные физкультурные занятия имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с закреплением и расширением знаний о правилах дорожного движения. Так, наблюдения за действиями пешеходов и водителей, беседы о правилах дорожного движения могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе (игровая ситуация, когда часть детей изображает водителей, а другая — пешеходов).

Используются комплексы общеразвивающих упражнений по правилам дорожного движения: «Водители», «Веселые пешеходы», «Шуршат по дорогам веселые шины».

Инструктор по физической культуре наполняет занятия по ФК содержанием безопасного поведения на дороге, используя такие приемы как: художественное слово, вопросы по теме, организация подвижной игры «Перекресток», «Сигнал светофора» и др.). В подвижной игре закрепляются знания правил безопасного поведения на дороге.

В заключительной части интегрированного занятия можно использовать пальчиковую, дыхательную гимнастику с содержанием правил дорожного движения.

Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений «Здоровый ребенок», целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки.

На занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения.

Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

### ***Планируемые результаты освоения вариативной программы***

*К концу дошкольного возраста:*

- имеют первичные представления о «здоровье» и влиянии образа жизни на состояние здоровья;
- сформировано положительное отношение к своему здоровью;
- владеют элементарными навыками самооздоровления;
- применяют на практике знания ПДД;
- владеют элементарными нормами и правилами поведения на дороге; правилами поведения пешеходов.
- эмоционально откликаются на поступки людей при обсуждении различных ситуаций, чтении художественных произведений, рассмотрении иллюстраций;
- активно участвуют в соревновательных и тематических играх, играх-эстафетах и т. д., занятиях с определенной тематикой.

*Главным результатом работы педагогов по реализации вариативной программы является:*

- физическая подготовленность детей к усвоению норм здоровьесбережения и правил безопасности, переходящая в навык правильного поведения; наличие потребности применить полученные знания в определенной ситуации в реальной жизни.
- снижение уровня заболеваемости и отсутствие травматизма ребенка в ДООУ, семье, окружающей среде.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

*Основной формой работы по физической культуре* является игровая деятельность. Физкультурные занятия носят игровой и развивающий характер, содержат разнообразные подвижные игры и игровые упражнения различной интенсивности и направленности.

*Основная цель коррекционных мероприятий в физическом развитии детей с ЗПР*— совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

*Основная задача* — стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

В соответствии со спецификой группы, *коррекционное направление работы в ней является приоритетным*. В связи с этим инструктор по физической культуре, как и все педагоги и специалисты, работающие с детьми данной группы, следит за речью детей, закрепляет речевые навыки, способствует ликвидации психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса, умению работать в коллективе

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности.

При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения.

Умение управлять движениями содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

### 2.1. Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе *физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю*.

20 мин-средняя группа (3 занятия в зале)

25 мин. - старшая группа (2 занятия в зале + 1 на улице)

30 мин. - подготовительная к школе группа (2 занятия в зале + 1 на улице)

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является — тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### *Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе*

*Третье физкультурное занятие в старших группах* проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка

в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

### ***Средства физического развития.***

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ используются следующие средства: физические упражнения, естественные силы природы, психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т. д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания детей с ОВЗ. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем.

Соблюдение режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т. д. Различные виды деятельности, компонентом которой является движение (лепка, рисование, конструирование).

Физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые и релаксационные упражнения, игры), самомассаж.

### ***Методы физического развития.***

#### ***Наглядные методы***

- Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры - предметы, разметка зала)
- Наглядно-слуховые приемы, звуковые сигналы. (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### ***Словесные:***

- Объяснения, пояснения, указания;
- Напоминание;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

В работе с детьми в группах компенсирующей направленности с ЗПР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребёнка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

#### Практические методы

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

#### -Повторение упражнений

Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники.

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

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность) и др.

Но соревновательный метод следует использовать осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

## **2.2. Содержание физкультурно-образовательной деятельности для детей 4-7(8) лет с задержкой психического развития**

Все программы адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР 5-7 лет носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности, рекреационные занятия в режиме дня, лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия.

*Содержанием занятий являются:*

основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;

коррекционно-развивающие подвижные игры;

танцевальные упражнения;

общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;

корректирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;

дыхательная гимнастика;

релаксационные упражнения.

*Нарушение координационных способностей* - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями.

Ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание - жизненно необходимые умения и основные движения программного обучения - на первый взгляд, кажутся простыми, но у дошкольников с ЗПР вызывают затруднения, так как требуют не только двигательной координации, но и активного включения мыслительных процессов, внимания, памяти, и других функций организма.

**Ходьба** и бег.

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе,

перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

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

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

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:*

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

**Прыжки.**

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

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

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:*

- развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
- коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
- развитие дифференцировки усилий, расстояния;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие подвижности всех суставов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

**Метание.**

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

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля

двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

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

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

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

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

### **Ползание и лазанье.**

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

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

*Коррекционно-развивающая направленность упражнений:*

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

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

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

жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Старшие дошкольники выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.

*Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:*

- коррекция осанки, плоскостопия;
- развитие и коррекция основных движений;
- развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;
- развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

### **Подвижные игры.**

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

*Одна из особенностей задержки психического развития - не сформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.*

В старшем дошкольном возрасте подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Если игра неинтересна ребенку, он быстро отвлекается, переключается на другую деятельность. Концентрации внимания способствуют подвижные игры «Идем по слуху», «Разноцветные буквы», «Запрещенное движение». Активизации образной памяти, развитию тактильных ощущений, зрительного восприятия способствуют подвижные игры «Чудесный мешочек», «Узнай друга», «Зоопарк», «Дотронься до...». Подвижные игры «Собери слово», «Сиамские близнецы» содержат в себе задания, развивающие словесно-логическую память. В игре «Строители и разрушители» дети соотносят, объединяют и разъединяют фигуры, различные по цвету, форме, величине, что развивает наглядно-действенное мышление.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется *развитию мелкой моторики*. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то, что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти

### **2.4. Тематическое планирование деятельности детей с ОВЗ и ЗПР.**

№	Тема недели	Тема НОД
<b>Сентябрь</b>		
1	Праздник знаний на дворе - радостно всей детворе	1. О. Наш любимый детский сад. 2. П 3. Настольный теннис
2	Здоровые дети в здоровой семье	1. О. Я здоровье берегу, сам себе я помогу. 2. П. 3. Настольный теннис

3	Детский сад	1. О. На скамеечке с друзьями 2 П. 3 Настольный теннис
4	Мир природы вокруг нас: домашние животные	1 О. У бабушки в деревне 2П 3Настольный теннис
<b>Октябрь</b>		
1	Дары осени: фрукты и овощи	1 О. Во саду ли, в огороде 2П 3Футбол
2	Мир вокруг нас: из чего сделаны предметы?	1 О. Разноцветные мячи 2П 3Футбол
3	Страна, в которой я живу	1 О. Путешествие по стране 2П 3Футбол
4	Дары осени: откуда хлеб пришел	1 О. Как рождается хлеб 2П 3Футбол
5	Золотая осень	1 О. Поход в осенний лес 2П 3Футбол
<b>Ноябрь</b>		
1	Мы разные, мы вместе	1 О. Я человек 2П 3 Хоккей
2	Мир природы вокруг нас: дикие животные	1 О. Как звери к зиме готовятся 2П 3 Хоккей
3	Права детей в России	1 О. Хотим мы быть здоровыми, умными, веселыми 2П 3 Хоккей
4	Моя семья	1 О. Дружная семья 2П 3 Хоккей
<b>Декабрь</b>		
1	Мир вокруг нас: мебель	1 О. Как у нас в квартире 2П 3 Хоккей
2	Мир игры: история игрушки	1 О. Барышни, зверушки - забавные игрушки 2П 3 Хоккей
3	Зима	1 О. Зимушка - зима. 2П 3 Хоккей
4	К нам приходит Новый год	1 О. Что такое Новый год? 2 П 3 Хоккей
<b>Январь</b>		

1	Зимние забавы	1 О. Зимние забавы 2 П 3 Лыжи, санки
2	Мир технических чудес	1 О. Наши помощники 2 П 3 Лыжи, санки
3	Мир одежды и обуви	1 О. Одежда и обувь 2 П 3 Лыжи, санки
4	Безопасность на дороге	1 О. Шуршат по дорогам веселые шины 2 П 3 Лыжи, санки
<b>Февраль</b>		
1	Путешествие в мир профессий	1 О. Все профессии нужны, все профессии важны 2 П 3 Лыжи, санки
2	Мир вокруг нас: посуда	1 О. Посуда 2 П 3 Лыжи, санки
3	Защитники Отечества	1 О. Хочется мальчишкам в армии служить 2 П 3 Лыжи, санки
4	Мир природы вокруг нас: животные разных стран	1 О. Зоопарк 2 П 3 Лыжи, санки
<b>Март</b>		
1	Поздравляем мам	1 О. Мамин день 2 П 3 Баскетбол
2	Весна пришла	1 О. Пришла красавица весна 2 П 3 Баскетбол
3	Мир природы вокруг нас: птицы	1 О. На птичьем базаре 2 П 3 Баскетбол
4	Книги. Наш Пушкин	1 О. У лукоморья дуб зеленый 2 П 3 Баскетбол
<b>Апрель</b>		
1	Природа вокруг нас. Лес	1 О. Прогулка в весенний лес 2 П 3 Бадминтон
2	Мир вокруг нас: космос	1 О. Мы космонавты 2 П 3 Бадминтон
3	Земля - наш общий дом	1 О. Мы художники 2 П 3 Бадминтон
4	Подводный мир	1 О. Подводный мир, море 2 П

		3 Бадминтон
5	Мир природы вокруг нас: насекомые	1 О. Насекомые водоема 2 П 3 Бадминтон
<b>Май</b>		
1	День Победы	1 О. Мы на праздник идем 2 П 3 Городки
2	Мир вокруг нас: солнце	1 О. У солнышка в гостях 2 П 3 Городки
3	Природа вокруг нас: цветы, лекарственные растения	1 О. Волшебный мир цветов 2 П 3 Городки
4	До свидания, детский сад	1 О. Наш любимый детский сад 2 П 3 Городки

**О** - обучение.

**П** - повторение.

#### 2.4. Перспективно-тематическое планирование организованной физкультурно-образовательной деятельности.

(Приложение № 1)

#### 2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

Мониторинг детского развития проводится три раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

*Основная задача мониторинга* — выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

*Требования к мониторингу:*

- объективность;
- точность полученных результатов;
- сбалансированность методик (низко формализованных и высоко формализованных);
- обеспечение психологического комфорта при проведении мониторинга;
- оптимальность (используемые методы, позволяющие получать достоверную информацию).

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются: Бег на скорость на 30 м.

Прыжок в длину с места;

Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

Определение уровня сформированности быстроты:

- Бег на 30 метров

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы детине снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок. Количественный показатель: время бега (в мин.) Качественные показатели.

**Младший возраст**

Туловище прямое (или немного наклонено вперед)

Выраженный момент «полета»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

**Средний возраст**

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)

Ритмичность бега

**Старший возраст**

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)

Прямолинейность, ритмичность бега

*Тесты по определению скоростно-силовых качеств.*

Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади на руки. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка.

*(Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет).*

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

**Младший возраст**

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное

Приземление: мягкое, на обе ноги

**Средний возраст**

И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх — вперед

Полет: руки вперед — вверх; туловище и ноги выпрямлены

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

**Старший возраст**

И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед — вверх

Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед

Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физической

площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

*Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.*

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.) Качественные показатели.

#### **Младший возраст**

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз — назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх — вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль — вверх; сохранение заданного направления полета предмета

#### **Средний возраст**

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз — назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх — вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль — вверх; сохранение заданного направления полета предмета

#### **Старший возраст**

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; сохранять заданное направление полета предмета

### **Показатели физической подготовленности**

Показатели	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7(8) лет
Быстрота бег 30 м.	М	10.5 — 8.8	9.2 -7.9	8.4 -7.6	8.0 — 7.4
	Д	10.7 — 8.7	9.8 — 8.3	8.9 — 7.7	8.7 — 7.3
Прыжок в длину с места	М	53.5 — 76.6	81.2 — 102.4	86.3 — 108.7	94 — 122.4
	Д	51.1 — 73.9	66 — 94	77.7 — 99.6	80.0 — 123.0
Метание левой рукой	М	2.0 — 3.4	2.4 — 4.2	3.3 — 5.3	4.2 — 6.8
	д	1.8 — 2.8	2.5 — 3.5	3.0 — 4.7	3.0 — 5.6
Метание правой рукой	М	2.5 — 4.1	3.9 — 5.7	4.4 — 7.9	6.0 — 10.0
	Д	2.4 — 3.4	3.0 — 4.4	3.3 — 4.7	4.0 — 6.8

*Примечание.*

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше

## **2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Работа инструктора по физической культуре с родителями обучающихся дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников.

*Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников с ЗПР - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями*

### **ЗДОРОВЬЯ.**

*Задачами построения взаимодействия с семьей являются:*

1. Изучение фактического социального, физического и психического развития ребенка в семье, установление доверительных отношений в ДООУ и семье каждого ребенка.
2. Обеспечение родителей минимумом педагогической и психологической информацией.
3. Реализация единого подхода к ребенку с целью его личностного развития. *Определены условия успешной работы с родителями:*

- изучение социального состава родителей, уровень образования, состав и социальное благополучие, выявление семей риска, спрос и предложения на услуги;
- дифференцированный подход к работе с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- возрастной характер работы с родителями;
- целенаправленность, систематичность, плановость;
- доброжелательность и открытость.

Воспитание детей в семье осуществляется при поддержке и сопровождении специалистов - психологов, педагогов.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

#### **1 блок. Ознакомительно-диагностический**

- *Ознакомление* родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»).
- *Анкетирование* (анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).
- *Информирование* о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДООУ с целью своевременного выявления каких-либо проблем и путей их совместного с родителями устранения.
- *Беседы* с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры

#### **2 блок. Наглядно-информационный**

- *Оформление стендов* («Физкульт-ура!», «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.). Содержание материалов, размещённых на стендах, отражает особенности работы с детьми дошкольного возраста с ЗПР.
- *Рекомендации родителям* по различным аспектам физического воспитания
- *Фоторепортажи* о совместной физкультурно-спортивной деятельности

(праздники, досуги, дни здоровья и др.).

- *Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.*

### **3 блок. Консультативный**

- *Консультации для родителей*

- *Беседы*

- *Индивидуальная работа с родителями* - индивидуальное консультирование родителей по различным вопросам физического воспитания их детей

### **4 блок. Практический**

- *Совместные с родителями физкультурные занятия* разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, коррекционно-оздоровительные и др.)

- *Практикумы по ознакомлению родителей с разнообразными физкультминутками* на развитие ручной и пальчиковой моторики, по обучению родителей проведению подвижных игр дома и на свежем воздухе блок.

- *Совместные спортивные праздники и физкультурные досуги, дни здоровья*

- *определение объёма необходимой помощи родителей при подготовке спортивных мероприятий;*

Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности детского сада. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми.

## **2.7. Взаимодействие со специалистами ДОУ (в рамках реализации ФГОС ДО) Цель:**

оказание помощи в преодолении имеющихся отклонений и недостатков в развитии воспитанников с ОВЗ посредством взаимодействия и организации совместной деятельности специалистов ДОУ

### ***Задачи:***

- применение интегративных форм организации деятельности дошкольников в ДОУ;
- использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе специалистов ДОУ и инструктора по ФК;
- моделирование взаимодействия специалистов и инструктора по ФК в зависимости от структуры дефекта ребёнка и задач коррекционного воздействия;
- формирование рече-двигательных навыков воспитанников в процессе коррекционно - оздоровительной работы специалистов;
- создание необходимых условий для обеспечения рече-двигательной и психо-моторной деятельности дошкольников.

Тематическое (концентрированное) изучение материала служит средством установления более тесных связей инструктора по ФК со всеми специалистами, так как все они работают в рамках одной темы.

Преимущество и взаимосвязь в работе инструктора по физической культуре и всех педагогов способствует эффективному и прочному закреплению результатов работы учителя-логопеда и учителя-дефектолога, дети прочно усваивают речевой и двигательный материал и активно пользуются им в дальнейшем.

Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и мелкой моторики. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Но формирование движений происходит при участии речи.

В свою очередь, в коррекционной работе других специалистов присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики.

Таким образом, обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного сотрудничества все специалистов ДОУ.

***Формы обучения, используемые педагогами ДОУ в образовательном процессе с детьми с***

групповые занимательные дела (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатель);  
 подгрупповые занятия (учитель — логопед, учитель-дефектолог, педагог — психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре);  
 индивидуальные коррекционные занятия (учитель — логопед, педагог — психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели).

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, в учреждении выстроилась **модель сотрудничества всех специалистов.**

<b>Взаимодействие инструктора по ФК и специалистов</b>	
Инструктор по физической культуре	<p><b>С учителем — дефектологом</b>                      в течение всего года совместно подбирают задания по уровням развития и соответствующим лексическим темам, занимаются подготовкой загадок, пословиц, поговорок, которые будут использоваться в процессе занятий (дифференцированный подход в обучении детей).                      На групповых занятиях с инструктором по ФК отрабатываются, закрепляются и растираются те знания и умения, которые дети уже получили на занятиях с учителем - дефектологом. Это комплексы обтеразвивающих упражнений, пальчиковые и артикуляционные гимнастики. точечные массажи и</p>
	<p>многое другое.                      Перед индивидуальными занятиями с детьми учитель — дефектолог и инструктор по ФК обмениваются рекомендациями более уточненного характера: коррекция моторной неловкости, слабое развитие мелкой и обтей моторики, слабое развитие артикуляционного и дыхательного аппарата у того или иного ребенка.</p> <p><b>С воспитателями</b>                      Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводится обследование уровнядвигательной активности и физической подготовленности детей.                      Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Руководящую роль на занятии занимает инструктор по ФК. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, <i>помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.</i> Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.                      Инструктор по ФК оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Для удобства знакомства детей с подвижными играми и их закрепления, использования в самостоятельной деятельности составляет перспективный план, оформляет картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.                      Воспитатели проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику пробуждения, физкультурную организованную деятельность, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаляющие мероприятия, коррекционные упражнения.                      Воспитатель, как связующее звено между инструктором по ФК и родителями, проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора по ФК, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка.                      Инструктор по ФК выступает на родительских собраниях. оформляет наглядный материал.</p>

<p><i>С педагогом — психологом</i>  определяют работу с детьми, с учетом их индивидуальных психологических особенностей и проблем, отклонениями в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы.  Педагог-психолог рекомендует, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.  По рекомендациям педагога-психолога инструктор по ФК в некоторые физкультурные занятия и развлечения включает игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений. мимики и жестов.</p>
<p><i>С педагогом-музыки</i>  делают оценку музыкально-ритмического развития детей коррекционных групп, вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм, проводят музыкально-спортивные праздники и развлечения.  Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности физкультурного занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.  Общие коррекционно-развивающие задачи музыкального и физического воспитания дошкольников с ОВЗ:  -улучшение общего эмоционального состояния детей, оздоровление психики.  -укрепление, тренировка двигательного аппарата.  -формирование качества движений, двигательной культуры  -развитие эмоционально-волевой сферы.  -воспитание уверенности в своих силах, выдержки, волевых черт характера.  -развитие и коррекция познавательной сферы.  -нормализация психических процессов и свойств: памяти, внимания, мышления, речи, развитие произвольности психических процессов, слухового восприятия. внимания</p>
<p><i>С медсестрой</i>  оценивают физическое развитие и здоровье, заполняют листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получают дополнительную информацию о детях от психолога, дефектолога и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. выделяют дифференцированные группы детей, требующие коррекционной</p>
<p>работы. Ведут совместный контроль за организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания, рационального чередования нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдения режима дня и двигательного режима.  2 раза в год осуществляют медико-педагогический контроль физкультурных занятий.  <i>По результатам заключения ПМПК</i>, совместно с другими специалистами инструктор по ФК  проводит комплексный мониторинг индивидуального развития детей ОВЗ.  Для каждого ребёнка определяется образовательный маршрут и индивидуальная программа развития.</p>

**Учебный план коррекционно-развивающей работы по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

НОД	Возрастные группы					
	средняя 4-5 лет		старшая 5-6 лет		подготовит. 6-7 (8) лет	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
	3	108	2	108	2	108
		1 (на влице)		1 (на влице)		

**Объем учебной нагрузки**

Возрастные группы				
	2 младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовит. 6-7 лет
Длительность НОД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в неделю	3	3	3	3
Общее время в часах	45мин	60мин	1час 15мин	1час 30мин

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на площадке).

**Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
- образовательная деятельность (физическая культура) - спортивные игры - подвижные игры - «Неделя здоровья»	- утренняя гимнастика - День здоровья - «Неделя здоровья» - игровые упражнения	- спортивные игры - подвижные игры - игровые упражнения	- физкультурные досуги - спортивные праздники - «Неделя здоровья»

### 3.1. Методическое обеспечение программы

1. Бабенкова Е.А., Подвижные игры на прогулке / Е.А. Бабенкова, Т.М.Параничева.-2-е изд. испр. и доп.- М.: ТЦ Сфера,2015.-96с.
2. Бабенкова Е.А. Игры которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 80с.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – Москва: Издательство АРКТИ, 2004
4. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ./ Л.Г. Горькова, Л.А.Обухова.- М.: МЕТОДКНИГА, - 2005. - 11 с.
5. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов. - Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.-144с.
6. Никитина А.В. 33 лексические темы. – Спб: КАРО, 2009
7. Нищева Н.В. Будем говорить правильно. – Москва: Детство \_ПРЕСС, 2002 г.
8. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 -7 лет./ Е.И. Подольская .- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2013. - 183 с.
9. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4 - 7лет / Н.М. Соломенникова. - Волгоград: Учитель, 2011. - 135с.
10. Сивачёва Л.Н. Физкультура - это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием./ Л.Н. Сивачёва. - Спб. «ДЕТСТВО- ПРЕСС»,2005. - 48с.
11. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: под редакцией А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковской, Т.И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1980. - 144с.

















