


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Парус» г.Волгодонска

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ ДС «Парус» г. Волгодонска
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
ДС «Парус» г. Волгодонска
Н.В.Горенко
Приказ от 31.08.2023 № 165



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной деятельности в области «Физическое развитие»
в группах компенсирующей направленности
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической
культуре:
И.Г. Решетникова

г.Волгодонск, 2023г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка:	3
Цель	3
Задачи	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
Нормативно-правовые документы	4
Срок реализации рабочей программы	4
1.2 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.2.1 Общая психолого-педагогическая характеристика детей подготовительной группы с ЗПР	6
1.2.2 Общая психолого-педагогическая характеристика детей с ТМНР	6
1.2.3 Общая психолого-педагогическая характеристика детей с УО	7
1.2.4 Общая психолого-педагогическая характеристика детей с РАС	7
1.3 Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы.	7
1.3.1 Целевые ориентиры освоения рабочей программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 7-8 годам	7
1.3.2 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с РАС	7
1.3.3 Целевые ориентиры реализации рабочей программы для обучающихся с УО	8
1.3.4 Целевые ориентиры реализации рабочей программы для обучающихся с ТМНР	8
2. Содержательный раздел	9
2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие	9
2.1.1 Образовательная деятельность обучающихся с ЗПР	9
2.1.2. Образовательная деятельность обучающихся с РАС	11
2.1.2 Образовательная деятельность обучающихся с УО	12
2.1.3 Образовательная деятельность обучающихся с ТМНР	14
2.2 Формы работы в области «Физическое развитие»	17
2.3 Структура занятий по физической культуре	17
2.4 Интеграция с другими образовательными областями	17
2.5 Виды здоровьесберегающих технологий	18
2.6 Программа коррекционно-развивающей работы	18
2.6.1 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР	18
2.6.2 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с РАС	23
2.6.3 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с УО	24
2.6.4 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ТМНР	34
2.7 Перспективный план физкультурных занятий на 2023-2024 учебный год	35
2.7.1 Перспективный план физкультурных занятий подготовительной группы (6-7 лет) № 3 компенсирующей направленности	35

2.7.2 Перспективный план физкультурных занятий разновозрастной группы (4-6 лет) № 5 компенсирующей направленности.....	47
2.7.3 Перспективный план физкультурных занятий разновозрастной группы (4-6 лет) № 4 компенсирующей направленности.....	58
2.7.4 Перспективный план физкультурных занятий разновозрастной группы (4-6 лет) № 2 и разновозрастной группы (4-7 лет) №6 кратковременного пребывания компенсирующей направленности.....	72
2.8 Культурно-досуговая деятельность.....	80
2.9 Формы взаимодействия с родителями.....	81
3. Организационный раздел.....	82
3.1 Физкультурно-оздоровительная работа.....	82
3.2 Двигательный режим в ДОУ.....	82
3.3 Система закаливающих мероприятий в ДОУ.....	84
3.4 Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала.....	85
3.5. Материально-техническое обеспечение физкультурного зала.....	85
3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	87
Список используемой литературы.....	87
Приложения.....	89
Мультимедийные пособия.....	89
Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год.....	90

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка:

Цель	Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">➤ реализация содержания АОП ДО;➤ коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;➤ охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;➤ обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;➤ создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;➤ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;➤ формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;➤ формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;➤ обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ; обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного, и начального общего образования.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ol style="list-style-type: none">1. Поддержка разнообразия детства.2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.3. Позитивная социализация ребенка.4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.6. Сотрудничество Организации с семьей.7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

<p>Нормативно-правовые документы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; 3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; 4. СанПиН 1.2.3685 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2; 5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32; 6. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, утвержденные приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 (ред. от 21.01.2019); 7. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022; <p>Устав МБДОУ ДС «Парус» г.Волгодонска.</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 – 31 августа 2024 года)</p>

1.2 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Рабочая Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет);
- 2) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет);
- 3) подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие физических качеств. У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на произвольность выполнения физических движений.

Для детей 6-7 лет основной задачей является развитие самостоятельности, качественную физическую подготовку и прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами), учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.2.1 Общая психолого-педагогическая характеристика детей подготовительной группы с ЗПР

У детей в группах компенсирующей направленности характерно замедление темпа созревания психических структур или общей психической незрелости, низкой познавательной активности детей, которая присутствует, хотя и не равномерно, во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей в группах компенсирующей направленности. Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны, что самым отрицательным образом сказывается на содержании и результативной стороне всех видов их деятельности. Парциальная дефицитарность высших психических функций часто сопровождается инфантильными чертами личности и нарушением поведения. Устрадает мотивация деятельности, произвольность в её организации, снижена общая работоспособность. Дети испытывают трудности ориентирования во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением общего темпа развития позволило обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития, а именно:

- ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития;
- отмечается низкий уровень эмоционально-волевой готовности.
- ребенок не может подчиниться правилам дисциплины, неспособен к длительным усилиям;
- испытывают трудности при выполнении заданий, связанных на развитие мелкой моторики;
- непроизвольное внимание развито значительно лучше, чем произвольное;
- несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно-логического мышления;
- нарушена слухо-моторная и зрительно-моторная координация движений;
- отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, общей выносливости;
- неравномерность формирования разных сторон их психической деятельности.

1.2.2 Общая психолого-педагогическая характеристика детей с ТМНР

У детей группы компенсирующей направленности наблюдается значительная неоднородность по характеру выраженности различных первичных и последующих нарушений в развитии, специфики их сочетания. Чаще всего встречаются следующие проблемы:

Двигательные нарушения, выраженность которых варьирует от моторной неловкости и сложностей с формированием предметных действий до тяжелых опорно-двигательных нарушений, характеризующихся неспособностью самостоятельно удерживать свое тело в сидячем положении и выполнять произвольные движения.

Нередко наблюдаются нарушения зрения или слуха (а иногда и их сочетание), от незначительных проблем до полной потери.

Особенности сенсорной интеграции, которые могут проявляться в виде гиперчувствительности и защитных реакций по отношению к определенным стимулам или в виде активного поиска специфических ощущений. Это может выглядеть как необычное и непонятное поведение.

Различные соматические заболевания также могут влиять на развитие ребенка.

1.2.3 Общая психолого-педагогическая характеристика детей с УО

У большинства же детей отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе наблюдается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе.

При беге у детей также встречается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованные, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство детей совсем не могут прыгать - ни на двух, ни на одной ноге.

У таких детей имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую прямо перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

1.2.4 Общая психолого-педагогическая характеристика детей с РАС

Двигательная сфера детей группы компенсирующей направленности характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. У многих детей на занятиях физкультуры проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутистимуляцией и отсутствием самоконтроля. У детей отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль над двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка.

1.3 Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками рабочей программы.

1.3.1 Целевые ориентиры освоения рабочей программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 7-8 годам

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму.
- Подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Достаточно развита моторная память,
- Запоминает и воспроизводит последовательность движений.
- Обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое)
- Развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма.
- Проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

1.3.2 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с РАС

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с РАС с третьим уровнем тяжести аутистических расстройств

- Выполняет физические упражнения по показу (индивидуально и в группе) с использованием простейших гимнастических снарядов;

- Выполняет упражнения с использованием тренажёров, батута (под контролем педагогических работников);

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с РАС со вторым уровнем тяжести аутистических расстройств

- Выполняет физические упражнения по показу и инструкции (индивидуально и в группе) с использованием простейших гимнастических снарядов;

- Выполняет упражнения с использованием тренажёров, батута под контролем педагогических работников

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с РАС с первым уровнем тяжести аутистических расстройств

- Выполняет физические упражнения по показу, инструкции и расписанию (индивидуально и в группе) с использованием простейших гимнастических снарядов;

- Выполняет упражнения с использованием тренажёров, батута под контролем педагогических работников;

- Имеет представления о здоровом образе жизни и связанными с ним правилами;

- Участвует в некоторых групповых подвижных играх с правилами;

1.3.3 Целевые ориентиры реализации рабочей программы для обучающихся с УО

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с легкой умственной отсталостью - к 7 годам ребенок умеет:

- Знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня;

- Самостоятельно участвовать в знакомых подвижных

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с умеренной умственной отсталостью - к 7 годам ребенок умеет:

- Самостоятельно участвовать в знакомых подвижных играх;

Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с тяжелой умственной отсталостью - к 7 годам ребенок умеет:

- Взаимодействовать со знакомым педагогическим работником в знакомой игровой ситуации;

- Самостоятельно ходить;

- Подражать знакомым действиям педагогического работника;

1.3.4 Целевые ориентиры реализации рабочей программы для обучающихся с ТМНР

- Координированная ходьба и бег с произвольным изменением направления, скорости, в том числе по поверхности с разным наклоном, лестнице;

- Подражание простой схеме движений вслед за педагогическим работником;

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие

2.1.1 Образовательная деятельность обучающихся с ЗПР

В соответствии со **Стандартом** «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

➤ **Задачи раздела «Физическая культура» - общие задачи:**

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики.
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).

- Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом.
- Движения хорошо координированы.
- Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх.
- Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями).

- Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения.

- Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах.
- Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами.
- Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.
- Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.
- Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая.
- Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
- В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие.
- Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения).
- Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.
- Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком.
- Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку.
- Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс разными способами).
- В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема».
- Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.
- Может контролировать свои действия в соответствии с правилами.

- В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках.
- Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты.
- Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности.
- Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты.
- Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях.
- Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей.
- Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования.
- Сопереживает спортивные успехи и поражения.
- Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь.
- Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны.
- Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

2.1.2. Образовательная деятельность обучающихся с РАС

- Развитие двигательной активности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Проведение занятий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Первые две задачи очень важны не только для физического развития ребёнка с аутизмом, но также являются вспомогательным фактором для коррекции аутистических расстройств. Занятия физкультурой, контролируемая двигательная активность являются важным средством профилактики, контроля и снижения гиперактивности. Основная особенность - выполнение упражнений по подражанию движениям педагогического работника и по словесной инструкции.

Третья и четвёртая задачи доступны далеко не всем детям с аутизмом и не являются первостепенно важными. Развитие представлений о здоровом образе жизни и связанными с ним нормами и правилами возможны не во всех случаях и сначала только через формирование соответствующих стереотипов, привычек с последующим осмыслением на доступном ребёнку уровне.

Таким образом, на основном этапе дошкольного образования обучающихся с аутизмом основной задачей является продолжение начатой на предыдущих этапах коррекционно-развивающей работы с проблемами, обусловленными основными трудностями (прежде всего, социально-коммуникативными и речевыми), связанными с аутизмом.

2.1.2 Образовательная деятельность обучающихся с УО

В области «Физического развития» основными задачами образовательной деятельности являются:

- создавать условия для удержания ребенком игрушек в одной руке, затем удержание игрушек двумя руками;
- развивать у ребенка действия для захватывания разнообразных игрушек рукой и удерживать их в руке, рассматривая их;
- создавать условия для переключивания игрушек из одной руки в другую, рассматривать их;
- развивать у ребенка манипулятивные действия с разнообразными игрушками;
- создать условия для развития действия с игрушками: бросания, закрывания, нажимания;
- создавать условия для развития прямостояния: удерживания головки, используя специальные упражнения и приемы активизации;
- создавать условия для овладения переворотами с живота на спинку и со спинки на живот, используя специальные упражнения и приемы активизации;
- создавать условия для овладения ползанием: формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног;
- создавать условия для укрепления ног: учить опираться на ножки, пружинить на ножках, используя игровые приемы (катание на большом мяче);

Основными задачами образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста являются:

- учить обучающихся выполнять инструкцию педагогического работника, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить обучающихся выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции педагогического работника;
- формировать у обучающихся интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;
- учить обучающихся бросать мяч в цель двумя руками;
- учить обучающихся ловить мяч среднего размера;
- учить обучающихся строиться и ходить в шеренге по опорному знаку - веревка, лента, палки;
- учить обучающихся ходить по «дорожке» и «следам»;
- учить обучающихся бегать вслед за воспитателем;
- учить обучающихся прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;
- учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке;
- формировать у обучающихся умение подползать под скамейку;
- учить обучающихся переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- учить обучающихся подтягиваться на перекладине.
- продолжать формировать у обучающихся интерес к движениям в воде, окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску.

Основными задачами образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста являются:

- учить обучающихся выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить обучающихся ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- учить обучающихся передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить обучающихся метать в цель мешочек с песком;
- учить обучающихся ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить обучающихся подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у обучающихся умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить обучающихся ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить обучающихся ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить обучающихся ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у обучающихся желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить обучающихся бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить обучающихся передвигаться прыжками вперед;
- учить обучающихся выполнять скрестные движения руками;
- учить обучающихся держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч);
- учить обучающихся выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить обучающихся попадать в цель с расстояния 5 метров;
- продолжать учить обучающихся бросать и ловить мячи разного размера;
- учить обучающихся находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить обучающихся ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить обучающихся согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить обучающихся перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить обучающихся ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить обучающихся лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- продолжать обучающихся учить езде на велосипеде;
- учить обучающихся ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- закрепить умение у обучающихся прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у обучающихся желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать другим детям участвовать в играх;
- продолжать учить обучающихся держаться на воде и плавать;
- разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
- продолжать учить обучающихся плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;

- воспитывать у обучающихся потребность в выполнении гигиенических навыков;
- обращать внимание обучающихся на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
- закрепить представление обучающихся о режиме дня, необходимости и полезности его соблюдения.

К концу дошкольного возраста обучающиеся могут научиться:

- ✓ выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- ✓ попадать в цель с расстояния 5 метров;
- ✓ бросать и ловить мяч;
- ✓ находить свое место в шеренге по сигналу;
- ✓ ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- ✓ согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- ✓ перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ✓ ходить по наклонной гимнастической доске;
- ✓ лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
- ✓ ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ✓ ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- ✓ прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- ✓ знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- ✓ самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- ✓ выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- ✓ держаться на воде, выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- ✓ соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

2.1.3 Образовательная деятельность обучающихся с ТМНР

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на укрепление здоровья и поддержание потребности в двигательной активности, развитие у обучающихся сохраненных двигательных возможностей, формирование новых моторных актов, социальной направленности движений, социальных действий с предметами, а также социально-обусловленных жестов.

➤ Основное содержание образовательной деятельности в период **формирования ориентировочно-поисковой активности**. Совместная образовательная деятельность педагогических работников с детьми с ТМНР в данный период предполагает следующие направления работы:

- 1) создание специальных условий для развития физических возможностей ребенка;
- 2) формирование потребности в двигательной активности;
- 3) формирование умения удерживать голову в различных позах, в том числе положении на животе;
- 4) формирования умения осуществлять контроль равновесия тела при опоре на предплечья;
- 5) формирование навыка группирования при изменении положения тела в пространстве;
- 6) стимуляция к изменению положения при поиске сенсорного стимула;

- 7) формирование умения осуществлять активные движения артикуляционного аппарата при кормлении;
- 8) развитие направленных и содружественных движений рук с целью познания близкого пространства и предметов;
- 9) развитие умения совершать изолированные движения пальцами;
- 10) формирование потребности в поиске игрушки, ощупывающих движений ладоней рук и пальцев.

➤ Основное содержание образовательной деятельности в период **формирования предметных действий**.

Совместная образовательная деятельность педагогических работников с детьми с ТМНР в данный период направлена на:

- 1) развитие равновесия и навыка контроля положения тела в различных позах: на руках у педагогического работника в вертикальной позе, на животе, в позе полусидя, стоя на коленях с поддержкой подмышки;
- 2) формирование умения самостоятельно осуществлять вестибулярный контроль положения тела с учетом внешних условий и ситуации (удобная поза во время кормления, при игре с игрушками);
- 3) формирование навыка группировки и изменения положения тела в пространстве, самостоятельный переход из положения на спине в положение на животе;
- 4) сохранение равновесия в вертикальном положении на руках педагогического работника, с опорой корпуса на его плечо;
- 5) формирование согласованных движений рук, закрепление умения захватывать предметы, удерживать их, противопоставлять большой палец всем остальным, осуществлять исследовательские движения пальцами рук, выполнять различные по сложности социальные действия с игрушками (манипуляторные, специфические, орудийные и простые игровые);
- 6) создание условий для переключивания игрушек из одной руки в другую, увеличение зрительного или перцептивного контроля;
- 7) формирование умения сохранять позу сидя с опорой на руку или спинку стула;
- 8) при отсутствии выраженных двигательных нарушений формирование навыка передвижения в пространстве: повороты со спины на живот и обратно, овладение ползанием (развитие координированного взаимодействия в движениях рук и ног), умением сидеть;
- 9) при отсутствии выраженных двигательных нарушений формирование навыка сохранения равновесия при перемещении в пространстве и выполнении различной цепочки движений, приподнимание корпуса тела стоя у опоры с кратковременным сохранением равновесия в вертикальном положении, стоя на коленях или на ногах, переход из позы стоя в позу сидя, лежа, в том числе группирования при падении;
- 10) создание условий для укрепления мышц ног и рук: учить ребенка опираться на ножки, отталкиваться руками (катание на большом мяче), выносить их вперед для опоры.

➤ Основное содержание образовательной деятельности в период **формирования предметной деятельности**.

Совместная образовательная деятельность педагогических работников с детьми с ТМНР в данный период предполагает следующие направления работы:

- 1) развитие навыка контроля положения тела и удержание равновесия при изменении положения тела, в статическом положении, при выполнении движений и игровых действий;
- 2) обеспечение развития физической силы и двигательных умений;
- 3) создание условий для совершенствования навыка самостоятельной ходьбы: изменения направления, скорости, преодоление и обход препятствий;
- 4) формирование навыка использования физических и двигательных возможностей для влияния на ситуацию, при выполнении действия с предметами, в том числе в ходе продуктивной и игровой деятельности;

- 5) формирование навыка выполнения содружественных и изолированных ритмичных движений (ногами, руками, головой, телом), согласования движений с движениями педагогического работника и музыкальным ритмом;
- 6) формирование умения действовать двумя руками, одной рукой, выполнять точные координированные движения пальцами рук, выбирать удобное положение руки для орудийного и предметного действия, продуктивной и игровой деятельности;
- 7) формирование умения использовать свои перцептивные ощущения для ориентировки в пространстве во время передвижения.

➤ Основное содержание образовательной деятельности в период **формирования познавательной деятельности**.

Совместная образовательная деятельность педагогических работников с детьми с ТМНР в данный период направлена на:

- 1) развитие навыка подражания простой схеме движений вслед за педагогическим работником;
- 2) формирование интереса к выполнению разных физических упражнений, потребности в разных видах двигательной деятельности;
- 3) формирование умения выполнять изолированные движения кистью и пальцами рук согласно инструкции, подкреплённой образцом: стучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки; ставить руку на ребро, сгибать пальцы в кулак, выпрямлять, класть руку на ладонь другой руки; фиксировать одной рукой запястье другой, тереть ладони друг о друга; стучать ладонью по столу; соединять концевые фаланги выпрямленных пальцев рук («домик»); соединить лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести («корзиночка»).
- 4) закрепление навыка и формирование привычки удерживать правильную позу и положение руки при обследовании предметов и ориентировке в пространстве;
- 5) закрепление навыка и формирование привычки у обучающихся с нарушением зрения сохранять правильную позу в положении стоя, сидя за столом, в кресле, при ходьбе, при передвижении и действии с игрушками-каталками и игрушками-двигателями (подготовка к действию с тростью);
- 6) развитие умения выполнять движения по инструкции;
- 7) отработка техники ходьбы: правильной постановки стоп, положения тела, координации движений рук и ног при ходьбе;
- 8) развитие умения согласовывать темп ходьбы со звуковым сигналом, музыкальным ритмом;
- 9) формирование умения произвольно менять скорость и направление движения;
- 10) совершенствование координации и качества движений при самостоятельном спуске и подъеме по лестнице, умения держаться за перила, поочередно переступать ногами, в том числе по поверхности с разным наклоном;
- 11) формирование навыка ходьбы в колонне, парами, в том числе при изменении направления и скорости движения;
- 12) развитие умения выполнять по инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- 13) развитие навыка выполнения координированных движений руками при игре с мячом разного размера в соответствии с созданной педагогическим работником ситуацией: бросать мяч одной рукой или двумя, рассчитывать силу броска, толкать от себя ногой или руками (сбивание кеглей),
- 14) формирование навыка выполнения сложных социальных действий с предметами: разглаживать лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот, складывать лист, перелистывать, осуществлять перцептивную ориентировку, складывать предметы, производить изменения.

2.2 Формы работы в области «Физическое развитие»

Направления развития и воспитания детей образовательным по области:	Формы работы	
	Средний дошкольный возраст	Старший и подготовительный дошкольный возраст
Физическое развитие	Игровая беседа с элементами движений Игра Интегративная деятельность Ситуативный разговор Беседа	Игра Беседа Рассматривание Интегративная деятельность Спортивные и физкультурные досуги Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера

2.3 Структура занятий по физической культуре

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

10 мин.- ГКП (индивидуальные занятия) 15 мин.- разновозрастная группа

20 мин.- средняя группа 25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

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.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не больше 25 – 30 минут в день.

2.4 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «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. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «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. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.5 Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, подвижно - коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.

Сопутствующие коррекционные технологии – технологии музыкального воздействия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

2.6 Программа коррекционно-развивающей работы

2.6.1 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физическое развитие» обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития, формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применения здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие ребенка, организацию

специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включение членов семьи обучающихся в процесс их физического развития и оздоровления.

Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области «Физическое развитие»:

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики:
- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений;
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений;
- произвольной регуляции движений.

Разделы	Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы
Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ	<p>1) знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);</p> <p>2) систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости обучающихся, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>3) осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности обучающихся; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных обучающихся (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</p> <p>4) проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у обучающихся самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» - мышцы напряжены, «сосулька весной» - мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</p> <p>5) проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности - песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);</p> <p>6) учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям обучающихся, но и несколько превышать их);</p> <p>7) внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для обучающихся,</p>

	<p>имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность);</p> <p>8) контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения);</p> <p>9) осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей обучающихся;</p> <p>10) включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у обучающихся;</p> <p>11) объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии педагогического работника);</p> <p>12) учить обучающихся элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</p> <p>13) развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</p> <p>14) проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц;</p> <p>15) побуждать обучающихся рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</p> <p>16) привлекать родителей (законных представителей) к организации двигательной активности обучающихся, к закреплению у обучающихся представлений и практического опыта по основам ЗОЖ.</p>
<p>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</p>	<p>1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка»);</p> <p>2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</p> <p>3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</p> <p>4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны»);</p> <p>5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</p> <p>6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;</p> <p>7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;</p> <p>8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет</p>

	<p>о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений;</p> <p>9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</p> <p>10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;</p> <p>11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</p> <p>12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</p> <p>13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</p> <p>15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</p> <p>16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <p>17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</p> <p>18) совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;</p> <p>19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</p> <p>20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</p> <p>21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</p> <p>22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения);</p> <p>23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).</p>
<p>Коррекция недостатков и развитие ручной моторики</p>	<p>1) дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;</p> <p>2) развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук.</p> <p>3) развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;</p> <p>4) тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);</p>

	<p>5) развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;</p> <p>6) применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;</p> <p>7) развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;</p> <p>8) развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;</p> <p>9) развивать технику тонких движений в «пальчиковой гимнастике»; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;</p> <p>10) формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;</p> <p>11) развивать хват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;</p> <p>12) учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;</p> <p>13) развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы;</p> <p>14) учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный-хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);</p> <p>15) развивать динамический праксис, чередование позиций рук «кулак - ладонь», «камень - ножницы»);</p> <p>16) учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;</p> <p>17) учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы).</p> <p>Совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения:</p> <p>1) формировать базовые графические умения: проводить простые линии - дорожки в заданном направлении, точки, дуги, соединять элементы на нелинованном листе, а затем в тетрадях в крупную клетку с опорой на точки;</p> <p>2) развивать зрительно-моторную координацию при проведении различных линий по образцу: проводить непрерывную линию между двумя волнистыми и ломаными линиями, повторяя изгибы; проводить сплошные линии с переходами, не отрывая карандаш от листа;</p> <p>3) развивать точность движений, учить обводить по контуру различные предметы, используя трафареты, линейки, лекала;</p> <p>4) развивать графические умения и целостность восприятия при изображении предметов, дорисовывая недостающие части к предложенному образцу;</p> <p>5) развивать целостность восприятия и моторную ловкость рук при воспроизведении образца из заданных элементов;</p> <p>6) учить обучающихся заштриховывать штриховать контуры простых предметов в различных направлениях;</p> <p>7) развивать умения раскрашивать по контуру сюжетные рисунки цветными карандашами, с учетом индивидуальных предпочтений при выборе цвета.</p>
<p>Коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики</p>	<p>1) развивать моторный праксис органов артикуляции, зрительно-кинестетические ощущения для усиления перцепции артикуляционных укладов и движений;</p> <p>2) вырабатывать самоконтроль за положением органов артикуляции;</p> <p>3) формировать правильный артикуляционный уклад для всех групп звуков с помощью артикуляционной гимнастики;</p> <p>4) развивать статико-динамические ощущения, четкие артикуляционные кинестезии;</p>

	<p>5) формировать фонационное (речевое) дыхание при дифференциации вдоха и выдоха через нос и рот;</p> <p>6) развивать оральный праксис, мимическую моторику в упражнениях подражательного характера (яркое солнышко - плотно сомкнули веки, обида - надули щеки).</p>
<p>Коррекция недостатков и развитие психомоторной сферы</p>	<p>Использование музыкально-ритмических упражнений, логопедической и фонетической ритмики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) продолжать развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности (слухо-зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку); 2) способствовать развитию у обучающихся произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий; 3) при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия); 4) развивать зрительное внимание и зрительное восприятие с опорой на двигательную активность; 5) развивать слуховое восприятие, внимание, слухо-моторную и зрительно-моторную координации; 6) формировать и закреплять двигательные навыки, образность и выразительность движений посредством упражнений психогимнастики, побуждать к выражению эмоциональных состояний с помощью пантомимики, жестов, к созданию игровых образов (дворник, повар...); 7) развивать у обучающихся двигательную память, предлагая выполнять двигательные цепочки из четырех-шести действий; танцевальных движений; 8) развивать у обучающихся навыки пространственной организации движений; совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений; 9) учить обучающихся самостоятельно перестраиваться в звенья, передвигаться с опорой на ориентиры разного цвета, разной формы; 10) формировать у обучающихся устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению под музыку; 11) закреплять у обучающихся умения анализировать свои движения, движения других детей, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе двигательных упражнений; 12) подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать их выполнение с музыкальным сопровождением, речевым материалом; 13) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, побуждать сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок, или педагогический работник, проговаривает его, остальные выполняют); 14) учить обучающихся отстукивать ритмы по слуховому образцу, затем соотносить ритмическую структуру с графическим образцом.

2.6.2 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с РАС

Начальный этап дошкольного образования обучающихся с РАС.

«Социально-коммуникативное развитие»

Для формирования и развития коммуникации, в первую очередь, необходима работа по следующим направлениям:

- Установление взаимодействия с аутичным ребёнком - первый шаг к началу коррекционной работы. Особенно при тяжёлых и осложнённых формах РАС у ребёнка нет мотивации к взаимодействию с другими людьми.

- Установление эмоционального контакта также может быть первым шагом в коррекционной работе, если у ребёнка есть достаточные сохранённые резервы эмоционального реагирования.

- Произвольное подражание большинству обучающихся с аутизмом исходно не доступно. Следует отработать навык произвольного подражания как можно раньше, так как он важен не только как форма взаимодействия, но и как имплицитный способ обучения. Могут быть использованы как методы прикладного анализа поведения, так и развивающих подходов.

- Использование альтернативной коммуникации.

2.6.3 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с УО

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

В данной области Программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольной образовательной организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закалывающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения детей движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений /метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки/, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. И в ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в детском саду целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у детей отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

Основные направления работы:

- Метание.
- Построение.
- Ходьба.
- Бег.
- Ползание, лазание, перелазание.
- Прыжки.
- Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов;

- упражнения с предметами;

- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;

- упражнения для развития равновесия.

- Подвижные игры.

Метание - один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

Построение – направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба – направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег – способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка.

Совместный бег в группе детей закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки – направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей

личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазание, перелазание – направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения в свою очередь оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания - восполнить этот пробел в их развитии.

Общеразвивающие упражнения – способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения, обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений:

- упражнения без предметов; упражнения с предметами;

- упражнения, направленные на формирование правильной осанки; упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры – закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Также в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

В данный раздел включено обучение плаванию, поскольку оно оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Первый год обучения (возраст 4-5 лет)

Задачи обучения и развития:

1. Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
2. Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.
3. Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр.
4. Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
5. Учить детей ловить мяч среднего размера.
6. Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревка, лента, палки.
7. Учить детей ходить по «дорожке» и «следам».
8. Учить детей бегать вслед за воспитателем.

9. Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
10. Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
11. Формировать у детей умение подползать под скамейку.
12. Учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.
13. Учить детей подтягиваться на перекладине.
14. Продолжать формировать у детей интерес к движениям в воде, окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску.

Основное содержание работы на год

Метание движения выполняются детьми по показу; дети учатся удерживать и бросать мячи в цель - корзину, сетку. При этом детям предлагают мячи разные по весу, по размеру, по материалу (большие и маленькие; надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые; с гладкой и шероховатой поверхностью) Сначала детей учат ловить мячи среднего размера.

Построения выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения; в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и круг.

Ходьба выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: группой к противоположной стене зала; вдоль каната, положенного по кругу - друг за другом; по кругу - друг за другом; с остановками по окончании звуковых сигналов; парами, взявшись за руки, на носках, на пятках, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс).

Бег выполняется по показу за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене; друг за другом вдоль каната по кругу; друг за другом за воспитателем и самостоятельно с остановками по окончании звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по показу и с помощью воспитателя: подпрыгивания на носках, на месте; подпрыгивание на носках с небольшим продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м); перешагивание через положенную на пол веревку, канат; мягкое спрыгивание с приподнятого края доски (выс. 10-15 см); спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (выс. 20-25 см).

Ползание, лазание, перелазание выполняется со страховкой по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке; по скамейке, по наклонной доске (выс. приподнятого края 25-30 см); подпрыгивания на носках, на месте; перелазание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расст. 1,5-2 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды (или вышки).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов. Выполняются по подражанию и показу воспитателя:

движения рук вверх – вперед - в стороны - на пояс - к плечам - за спину- вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой; скрестные широкие размахивания руками вниз перед собой; повороты туловища вправо-влево из И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч; приседания со свободным опусканием рук вниз и постукиванием ладонями о пол. С выпрямлением - руки вверх, покручивания кистями; подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе. То же с медленным поворотом кругом; подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперед во внутрь круга. Возвращение на место - шагами назад, руки в стороны; движения кистями - покручивания, помахивания, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); кружение на месте переступанием, руки на поясе.

Упражнения с предметами. Упражнения с флажками. Выполняются вместе с воспитателем по подражанию: одновременные движения рук вперед - вверх - в стороны - вниз; поочередные движения вверх над головой; широкие скрестные движение внизу перед собой; приседания с опусканием флажков на пол, выпрямляясь - руки на пояс. Взяв флажки - размахивание ими над головой; перешагивания через флажки, положенные на пол (вперед и назад; помахивание флажками движениями кистей в положении рук вперед, в стороны, вверх; ходьба друг за другом с флажками перед собой в согнутых руках, а также с размахиванием ими внизу).

Упражнения с мячами. Выполняются по показу, с помощью воспитателя, а также вместе с ним: передача мяча друг другу по ряду, сидя на стульях, катание среднего мяча друг другу, сидя по двое на полу, броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно, сидя на стульях (воспитатель стоит), броски малого мяча в корзину, стоя (расст. 50 см), бег за мячом, брошенным воспитателем с последующим броском в корзину, броски малого мяча вдоль и бег за мячом, подбрасывание и ловля среднего мяча на ладонях, сидя на стульях.

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки

выполняются по показу, с помощью воспитателя: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20-25 см), катание каната стопами, сидя; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе (используются перевернутая на бок скамейка), катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м).

Учить детей удерживаться на перекладине.

Упражнения для развития равновесия выполняются по показу и с помощью воспитателя: ходьба вдоль каната, положенного змейкой; ходьба по доске (ширина 25-30 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15-20 см), ходьба по гимнастической скамейке с соскоком в конце ее, держась за руку воспитателя (высота 25 см), ходьба друг за другом на носках и на пятках с изменением положения рук (вверх, на пояс), движения головой - повороты вправо-влево, наклоны вперед, назад, кружение на месте переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу, ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

Подвижные игры выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный и сюжетный характер.

«Догоните меня», «Найди свой цвет», «Не опоздай», «Найди свой домик» (по сигналу), «По камушкам через ручеек», «Воротики», «Обезьянки», «Прокати мяч», «Прокати в ворота», «С кочки на кочку», «По снежному мостику», «Кто дальше бросит мешочек», «Спрыгни в кружок». «Воробушки и кот», «Трамвай», «Лохматый пес», «Кролики», «Курица и цыплятки», «Зайки и волк», «Зайка беленький сидит».

Словарь: добрый день, идите, бегите, сядьте, встаньте, ползите, кружитесь, лезьте, шагайте, слушайте, повернитесь, лягте на живот встаньте в круг (парами), дай мяч (флаг), идите на носках, прыгайте на носках, будем бегать (играть в мяч, шагать, ползать, прыгать, делайте так, идите друг за другом (змейкой), постройтесь в шеренгу (в колонну), хорошо, плохо, верно, неверно, пока, руки вверх, в стороны, вниз, мяч, флаг, барабан, кубики, палка, доска, скамейка, веревка, лестница.

Итоговые показатели развития к концу пятого года обучения (возраст 5 лет)

Дети должны научиться:

- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч в цель двумя руками;
- ловить мяч среднего размера;
- ходить друг за другом;
- встать в ряд, построиться в шеренгу, встать колонной по одному;
- бежать вслед за воспитателем;
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию);
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезать через скамейку;
- подползать под скамейку;
- удерживаться на перекладине (10 сек.);
- выполнять некоторые речевые инструкции взрослого: «подними руки вверх; сделай руки стороны; попрыгай»;

Второй год обучения (возраст 5-6 лет)

Задачи обучения и воспитания

- Учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи).
- Учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера.
- Учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.
- Учить детей метать в цель мешочек с песком.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции.
- Формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке.
- Учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед.
- Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки.
- Учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля».
- Формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры.
- Учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой».
- Учить детей передвигаться прыжками вперед.
- Учить детей выполнять скрестные движения руками.

Основное содержание работы на год

Метание выполняются по показу и речевой инструкции.

Детей учат удерживать и бросать мячи, разные по весу, по размеру, по материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью и т.д.). Детей учат бросать мяч о стенку и ловить его обеими руками. Учат бросать мяч в горизонтальную цель, ударять мячом о пол и ловить его. Детей учат ловить мячи разные по размеру: маленькие и большие - двумя руками; бросать в цель мешочки с песком. Учат бросать кольца на стержень и сбивать шарами кегли.

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя: в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг большой и маленький.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала, парами друг за другом, с флажками друг за другом и парами, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс), на носках, на пятках, с изменением направления, змейкой, с остановками по окончанию звуковых сигналов.

Бег выполняется самостоятельно и за воспитателем: друг за другом, с изменением направления, сгибанием 5-6 стульев и различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, враспынную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по показу и словесной инструкции со страховкой и помощью воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотами, руки на поясе, с продвижением вперед на одной ноге (расст. 1,5-2 м, на каждой), спрыгивание с приподнятого края доски (выс. 10-15 см), с наклонной доски (выс. 20-25 см), со скамейки, держась за руку воспитателя (20-25см), перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, натянутую над полом (выс. 5-10 см) - с места, прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол, через «ручеек», начерченный на полу (шир. 25-30 см).

Ползание, лазание, перелазание выполняется самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках с подползанием под натянутую веревку (выс. 30-35 см), на четвереньках по гимнастической скамейке, «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол),

лазание по наклонной лестнице (выс. 1,5-2 м), по шведской стенке подняться на верх, приставными шагами перейти на другой пролет и спуститься вниз, перелазание через скамейки, через бревно, лестничную пирамиду, «вышку», пролезание через рейки, между лестничными пирамидами.

Общеразвивающие упражнения

Выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции.

Упражнения без предметов: одновременные движения рук вперед-вверх, в стороны - к плечам - на пояс - вниз, то же, но поочередно (правой и левой рукой), скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями - сжимание и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо и влево). Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вправо-влево; в исходное положение: руки вверху, ноги на ширине плеч: приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением - руки через стороны вверх, хлопок над головой; движения ног в стороны скрестно. Из исходного положения сидя, руки в упоре сзади: «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз, исходное положение тоже; лежа на животе, руки вперед, заведение рук за спину, прогнувшись). Повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением - руки вверх, покрутить кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом;

Исходное положение: флажки вверху, ноги на ширине плеч: передача флажков из руки в руку под ногой, поднимая ее вперед; передача флажков друг другу по кругу, лежа на животе; руки впереди: развести руки в стороны, прогнуться, помахать флажками, двигая кистями.

Упражнения с мячами и мешочком песка: передача друг другу одного большого и двух малых мячей, стоя в кругу. Передача друг другу больших мячей назад прогнувшись, сидя верхом на скамейке, подбрасывание и ловля среднего мяча, стоя (высота 20-25 см), броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно (расстояние 50-70 см), броски малого мяча вдоль, прокатывание рукой большого мяча с огибанием кегли (расстояние 3-4 м); броски мешочка с песком в вертикальную цель - круг диаметром 40-50 см расстояние 1,5 м; броски мешочка с песком в горизонтальную цель - обруч, лежащий на полу (расстояние 1,5-2 м), а также в корзину (расстояние 50-70 см).

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки, выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции: лазание по гимнастической стенке (выс.2м); подтягивание на руках по скамейке и по наклонной доске (выс. 25-30 см), лежа на животе; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние 1м); бросок среднего мяча через веревку, лежа на животе (высота 10-15 см), «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами), «лягушка» - стоя верхом на скамейке, мягкие подпрыгивания с продвижением вперед (опираясь руками о края скамейки, ногами о пол). Ходьба по доске с мешочком песка на голове. Упражнения лежа на животе с разведением рук в стороны, прогнувшись, а также заведение их за спину по звуковому сигналу. Сидя лицом к гимнастической стенке, держаться носками за нижнюю рейку, лечь и садиться по звуковому сигналу. Ходьба по канату, гимнастической палке, ходьба боком по канату, палке, рейке гимнастической стенки (2-3 пролета).

Катание каната стопами, сидя, сведение и разведение стоп с упором пятками о пол.

Упражнения для равновесия выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте переступанием с приседанием по сигналу, движения головой, стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Дети учатся удерживаться на перекладине (до 15-20 сек).

Подвижные игры на втором году обучения базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил. Играют с детьми в игры «Кот и мыши», «Воробушки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «По длинной, извилистой дорожке», «Кто тише», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся пузырь», «Ударь по мячу».

Детей знакомят с элементами футбола, баскетбола, тенниса. В зимнее время детей знакомят с лыжами, учат ходьбе на лыжах. Начинают учить кататься на велосипеде.

Словарь: идите, бегите, сядьте, встаньте, стойте, кружитесь, бросайте мяч в корзину (вперед, вверх), ловите мяч, стройтесь в колонну (шеренгу, парами), идите ровно (парами, на носках, по скамейке, дорожке), ползите по доске (скамейке, дорожке), катите мячи, лягте на живот. Лезьте высоко (вверх, вниз), идите боком, подтягивайтесь, шагайте через палку (веревку, канат, флажок), ползите под веревку, поднимите колено высоко, повернитесь, идите (бегите) змейкой, положите мячи (флажки, палки), бегите как обезьяны, прыгайте, как лягушки, идите как цапля, летите как птички (самолет), бросьте мяч через веревку, возьмитесь за руки, руки вверх (вперед, в стороны), вниз, на пояс, смотрите внимательно, встаньте в круг большой (маленький), слушайте барабан (музыку), делайте как я, что мы будем делать? Мы будем заниматься (играть в мяч, прыгать, бегать, лазать), флаг, барабан, лестница, скамейка, доска, палка, веревка, красиво, некрасиво, направо, налево, хорошо, плохо.

Показатели развития к концу второго года обучения (возраст 6 лет)

Дети должны научиться:

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, либо вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики», уметь ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- бегать змейкой;
- прыгать «лягушкой»;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- ездить на трехколесном велосипеде;

Третий год обучения (возраст 6 - 7 лет)

Задачи обучения и воспитания

- Учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами.
- Учить детей попадать в цель с расстояния 5 метров.
- Продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера.
- Учить детей находить свое место в шеренге по сигналу.
- Учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп.
- Учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами.
- Продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами.
- Учить детей ходить по наклонной гимнастической доске.

- Учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки.
- Продолжать детей учить езде на велосипеде.
- Учить детей ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали.
- Закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге.
- Продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня.
- Формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх.
- Продолжать учить детей держаться на воде и плавать.
- Разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания.
- Продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами.
- Уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения.
- Воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков.
- Обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды.
- Закрепить представление детей о режиме дня и необходимости, и полезности его соблюдения.

Основное содержание работы на год

Метание выполняются по показу и по речевой инструкции.

Детей учат удерживать, бросать и ловить мячи, разные по весу, по размеру, по материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью). Детей учат бросать мячи разные по размеру - маленькие, большие - двумя руками. Закрепляют умения бросать мешочки с песком, играть в кольцеброс, дартс. Детей учат попадать в цель диаметром 70 см с расстояния 5 - 6 метров. Закрепляют умения сбивать кегли с расстояния 4 - 5 метров. Учат метать мячики маленького размера по нескольким целям (лежащие на полу обручи).

Построение выполняется самостоятельно и по инструкции воспитателя, в шеренгу, с равнением, в колонну по одному, с равнением, в колонну по два, по три, в круг - большой и маленький.

Ходьба выполняется самостоятельно по инструкции и за воспитателем, друг за другом, парами, с предметами в руках (палки «флажки»); с изменением положения рук (с предметами и без них); на носках, на пятках и внутренних сводах стоп; в приседе и в полуприседе (спина прямая); с изменением направления - змейкой, по диагонали.

Бег выполняется детьми самостоятельно по звуковому сигналу и словесной инструкции: друг за другом, по двое, по трое, с огибанием предметов, змейкой, группой вдоль зала, с мячом, за обручем, со сменой темпа, чередование бега с ходьбой по звуковому, зрительному и словесному сигналам, с остановками по сигналу.

Прыжки выполняются самостоятельно и по словесной инструкции и по показу, со страховкой воспитателя; подпрыгивание на месте с поворотами, с продвижением вперед друг за другом и во внутрь круга, на одной ноге на месте и с продвижением вперед, с подбиванием вперед подвешенного в сетке мяча в ходьбе и беге, ходьба по наклонной доске со спрыгиванием со скамейки (высота 25-35 см); прыжки в длину с разбега (69-90 см), прыжки через короткую скалку.

Ползание, лазание, перелезание выполняется самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание с подползанием под веревку (высота 25-30 см), с пролезанием между рейками вышки и лестничной пирамиды, на четвереньках - по скамейке, лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, перелезание через бревно, гимнастические скамейки, лестничную пирамиду, залезание на «вышку».

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми самостоятельно по речевой инструкции взрослого, по показу сверстника или воспитателя.

Упражнения без предметов. Одновременные и поочередные движения руками; круговые движения назад согнутыми и прямыми руками; ритмичные рывки прямыми руками назад; сжимание и разжимание кистей с одновременным подниманием и опусканием рук; наклоны туловища вправо-влево.

Из исходного положения: руки на поясе, ноги на ширине плеч - повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны. Из исходного положения: руки за головой, ноги на ширине плеч - мах ногой вперед, с хлопком под ногой, приседание на носках с прямой спиной, руки вперед; ритмичные поднимания на носки, руки на поясе; наклоны туловища вперед с касанием пальцами носков прямых ног. Из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки в стороны, лежа на животе с вытянутыми руками, прогнувшись, - развести руки в стороны, поднять голову; лежа на спине, руки под головой (или в стороны), крестные движения прямых ног; скрестив ноги «по-турецки», садиться и вставать без помощи рук; стоя на коленях, подниматься и вставать на колени без помощи рук.

Упражнения с гимнастической палкой: удерживание гимнастической палки при ходьбе различными способами при ходьбе, поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу воспитателя; упражнения с малым обручем – обруч перед собой, над головой, приседание с обручем в руках, прокатывание и ловля обруча; упражнения с малым мячом в руках – сгибание и разгибание кисти, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча, подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его руками; прокатывание мяча между ориентирами и по ориентирам.

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки

выполняются по показу, с помощью воспитателя и по речевой инструкции: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20-25 см), катание каната стопами в положении сидя; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м). Ползание на спине с прижатыми к туловищу руками.

Упражнения для равновесия выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте переступанием с приседанием по сигналу, движения головой в положении стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Дети учатся удерживаться на перекладине (до 20 сек).

Подвижные игры. На третьему году детей обучают сюжетным играм и играм с элементами соревнования: «Кто дальше бросит мешочек?», «Кто дальше прыгнет?», «Снайперы», «Мышеловка», «Карусель», «Караси и щука», «Медведь и пчелы», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Жмурки», «Прятки».

Нужно стимулировать детей проявлять самостоятельность в выборе и организации подвижных игр, на прогулках, в свободной деятельности (учить родителей).

Детей продолжают обучать спортивным играм: футбол, баскетбол, теннис, закрепляют умение кататься на велосипеде. В зимнее время детей продолжают учить ходьбе на лыжах.

Показатели развития к концу третьего года обучения (возраст - 7 лет)

Дети должны научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 метров;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;

- ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
- выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
- держаться на воде, выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
- соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

2.6.4 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ТМНР

Содержание коррекционно-развивающей работы формулируется и должно быть представлено для каждой образовательной области Программы и обобщается в индивидуальной программе коррекционной работы (далее - ИПКР). Ориентиром для определения содержания коррекционно-развивающей работы в каждой образовательной области являются актуальные психологические достижения и «зона ближайшего развития» ребенка с ТМНР во всех линиях психического развития (физической, социально-коммуникативной, познавательной, речевой), которые были зафиксированы в ходе последнего контрольного психолого-педагогического обследования.

Для определения содержания индивидуальной программы коррекционной работы необходимо иметь данные о структуре, характере и степени выраженности нарушений в развитии ребенка; определить уровень психического развития ребенка на момент проведения первичного психолого-педагогического обследования и «зону его ближайшего развития»; изучить социальную ситуацию развития. Учитывая разноуровневый характер психического развития обучающихся с ТМНР, наполнение содержательной части ИПКР по степени сложности и объему предлагаемого материала определяется на основе принципа «от простого к сложному». В ИПКР допускается корректировка и видоизменение ее содержания, необходимость которых возникает в процессе работы, предусматривается возможность включения дополнительного материала или наоборот сокращения какого-либо содержания. При этом изменение содержания программы является определенным отражением изменений, происходящих с ребенком в процессе работы.

В разработке содержания ИПКР для ребенка с ТМНР принимают участие все специалисты, реализующие образовательный процесс в ДООУ (экспертная группа) при непосредственном участии родителей (законных представителей).

2.7 Перспективный план физкультурных занятий на 2023-2024 учебный год

2.7.1 Перспективный план физкультурных занятий подготовительной группы (6-7 лет) № 3 компенсирующей направленности

неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (П/и)	
СЕНТЯБРЬ						
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД; ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА						
3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубики или кегля); 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	П/и «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	П/и «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
ОКТАБРЬ						

1 НЕДЕЛЯ	1.Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ без предметов	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши	П/и «Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; 2. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	П/и «Неоставайся на полу»; «Совушка»	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне поодному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
3 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ без предмета	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	П/и «Удочка»; «Не попадись»	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
4 НЕДЕЛЯ	1.Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. 2.Упражнять в беге врассыпную, вползании на четвереньках с дополнительным заданием; 3. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне поодному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	П/и«Удочка». «Ловишки» с ленточками	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо». Построение в шеренгу.

НОЯБРЬ

<p align="center">1 НЕДЕЛЯ</p>	<p>1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом</p> <p>2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).</p>	<p align="center">ОРУ без предметов</p>	<p>1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему»; «Мяч о стенку»; «Будь ловким».</p>	<p>П/и «Догони свою пару»; «Мышеловка».</p>	<p>И.М.П. «Угадайчей голосок?» И.М.П. «Затейники». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>
<p align="center">2 НЕДЕЛЯ</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;</p> <p>2.Бег с перепрыгиванием через предметы</p>	<p align="center">ОРУ с короткой скакалкой</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах</p>	<p>П/и «Не оставайся на полу».</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.</p>	ОРУ с кубиками	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под дугу</p> <p>3. Равновесие</p>	<p>П/и. «Перелет птиц».</p> <p>П/и. «По местам».</p>	<p>«Летает - не летает».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;</p> <p>2. Разучить лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой;</p> <p>3. Повторить упражнения в прыжках и на равновесии. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную</p> <p>Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя</p> <p>выполнение поворотов прыжков направо (налево);</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>4. Бросание мяча о стенку</p> <p>4. «Передай мяч».</p> <p>5. «С кочки на кочку».</p>	<p>П/и «Фигуры»</p> <p>П/и «Хитрая лиса».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей;</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>
ДЕКАБРЬ						

1 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).</p> <p>2.Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге;</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную</p>	ОРУ в парах	<p>1.Равновесие</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. «Пройди — не задень».</p> <p>5. «Пас на ходу».</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p>	П/и «Хитрая лиса»;«Совушка»	<p>Ходьба в колонне по одному;</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>
2 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно;</p> <p>2.Повторить упражнения в ползании,</p> <p>3. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне</p> <p>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях</p> <p>4.«Пройди — не урони»</p> <p>5.«Из кружка в кружок»</p> <p>6.Игровое упражнение «Стой!».</p>	П/и «Салки с ленточкой».	<p>Игра малой подвижности «Эхо!».</p> <p>Ходьба в колонне по одному;</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>

3 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; 2.Упражнять в ползании на животе, в равновесии. 3.Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 4.«Пас на ходу». 5.«Кто быстрее». 6.«Пройди - не урони».	П/и «Попрыгунчик и воробышки»; «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей; Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
4 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; 2.Упражнять в ползании по скамейке 3. Повторить упражнение в прыжках на равновесие.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим междупостройками из снега в среднем темпе.	ОРУ без предметов	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас». 5.5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	П/и «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия

ЯНВАРЬ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

3 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с кубиком	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках	П/и «Совушка»; «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
----------	---	--	---------------	---	--	---

4 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; 2.Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку	П/и «Паук и мухи»; «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; 2.Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; 3. Повторить упражнения в бросании мяча 4.Повторить игровое задание клюшкой и шайбой.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу.	ОРУ собручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	П/и «Ключи»; «Два Мороза»; «У кого мне шагов?».	Ходьба в колонне по одному; Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук;разучить прыжки с подскоком; 2.Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения	Ходьба в колонне поодному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне поодному. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе;	ОРУ упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу	П/и «Не оставайся на земле	Релакс Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия

3 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; 2. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги.	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие — ходьба парами 3.«Попади в круг» 4.«Загони шайбу».	П/и «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Релакс Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
4 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. 2. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; 3.Повторить игровое задание с метанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»	ОРУ мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись»	П/и «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
МАРТ						

1 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;</p> <p>2.Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>3.Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне поодному; ходьба и бегежду кеглями и кубиками</p> <p>ходьба и бег врассыпную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p>	ОРУ с малым мячом	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>4. Игра «Лягушки в болоте»</p> <p>5.«Мяч о стенку».</p>	П/и «Ключи»; «Совушка».	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
2 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную;</p> <p>2.Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>3.Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и беге врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»</p>	ОРУ с флажками	<p>1.Прыжки</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3.Ползание под шнур</p> <p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».</p>	П/и «Затейники»; «Охотники и утки»	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Тихо — громко»</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
3 НЕДЕЛЯ	<p>1.Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;</p> <p>2.Повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>3.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба наносках</p> <p>ходьба бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p>	ОРУ спалкой	<p>1.Метание мешочков</p> <p>2. Ползание</p> <p>3.Равновесие</p> <p>4.«Пас ногой»</p> <p>5. «Ловкие зайчата»</p>	П/и «Волк во рву»; «Горелки»	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Эхо»;</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>

4 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; 2. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. 3.Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки - перебежки».	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге; 4.«Передача мяча в колонне»	П/и «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки»; Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	1.Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. 2.Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	ОРУ с мячом	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах 3.Переброска мячей в шеренгах 4.«Перешагни — не задень». 5.«С кочки на кочку»	П/и «Хитрая лиса»; «Охотники утки».	Ходьба в колонне по одному. «Великаны и гномы». Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
2 НЕДЕЛЯ	1.Повторить упражнения в ходьбе и беге; 2.Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; 3.Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную. «Слушай сигнал».	ОРУ собручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 4. «Пас ногой»;	П/и «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия

3 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метаниимешочков на дальность, в ползании, в равновесии. 2.Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях спрыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	ОРУ без предметов	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 5.«Пройди — не задень». 6.«Кто дальше прыгнет». 7.«Поймай мяч».	П/и «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
4 НЕДЕЛЯ	1.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. 2.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «Поместам» Игровое задание «Поместам»	ОРУ на гимнастической скамейке	1.Броски мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие 4.Броски мяча в шеренгах. 5.Прыжки в длину с разбега.	П/и «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия

МАЙ

1 НЕДЕЛЯ	1.Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. 2.Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; 3.Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	ОРУ с обручем	1.Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4.«Пас на ходу». 5.«Брось — поймай». «Прыжки через короткую	П/и «Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выборудетей. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия
----------	--	---	---------------	--	---------------	---

2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>2. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с мячом (большой диаметр)</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком;</p> <p>4. «Ловкие прыгуны».</p> <p>5. «Проведи мяч»</p> <p>6. «Пас друг другу»</p>	<p>П/и «Горелки»; «Мышеловка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА						

2.7.2 Перспективный план физкультурных занятий разновозрастной группы (4-6 лет) № 5 компенсирующей направленности

неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные упражнения	Подвижные игры (П/и)	
СЕНТЯБРЬ						
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД; ДИАГНОСТИКА						
2 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 3. Разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	П/и «Удочка»; «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренге. Подведение итогов занятия.
3 НЕДЕЛЯ	1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; 2. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную, перестроение в колонну по три.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - «Пингвины»	П/и «Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). Построение в шеренгу.
ОКТАБРЬ						

1 НЕДЕЛЯ	1. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; 2. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	П/и «Перелет птиц»; «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Рефлексия
2 НЕДЕЛЯ	1. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; 2. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; 3. Повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ с большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание) с скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	П/и «Не оставайся на полу»; «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Рефлексия.
3 НЕДЕЛЯ	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; 3. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе Бег в рассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	П/и «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Рефлексия.

4 НЕДЕЛЯ	1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ с обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках	П/и «Гуси-лебеди»; «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники» Построение в шеренгу.
----------	--	--	------------------	---	---	--

НОЯБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	П/и «Пожарные на учении»; «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай поголосу». Построение в шеренгу.
2 НЕДЕЛЯ	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; 3. упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	П/и «Не оставайся на полу»; «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники» Построение в шеренгу

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в пролезании через обруч мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе.</p> <p>2. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>3. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба в рассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба в рассыпную.</p>	ОРУ с большим мячом	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках «Перебрось и поймай». «Перепрыгни - не задень»</p>	П/и «Удочка» «Ловишки парами».	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу. ИМП «Летает — не летает». Построение в шеренгу</p>
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в подлезании под шнурком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, в рассыпную с выполнением «фигуры»; бег в рассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий, ходьба и бег в чередовании.</p>	ОРУ на гимнастических скамейках	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</p> <p>3. Равновесие</p> <p>4. «Кто быстрее».</p> <p>5. «Мяч о стенку».</p>	П/и «Пожарные на учении»; «Ловишки-перебежки».	И.М.П. «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Построение в шеренгу.
ДЕКАБРЬ						

1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их;</p> <p>2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;</p> <p>3. Отрабатывать навык прыжка над двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 4. Разучить игровые упражнения с бегом прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.</p>	ОРУ с палкой	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя «Кто дальше бросит»; «Не задень».</p>	П/и «Кто скорее до флажка»; «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному Построение в шеренгу.
2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>3. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p>	ОРУ с флажками	<p>1. Прыжки</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3. Ползание</p>	П/и «Не оставайся на полу»; «Мороз-Красный нос»	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ без предметов	1. Перебрасывание мячостая в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки»	П/и «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — нелетает». Ходьба между кеглями, Построение в шеренгу.
4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; 2. Упражнять в равновесии и прыжках. 3. Закреплять навык передвижения на лыжах 4. Разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	П/и «Хитрая лиса». «Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. Построение в шеренгу.

ЯНВАРЬ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами; 2. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. упражняются в ходьбе на лыжах 5. «Сбей кеглю»	П/и «Медведи и Пчелы»; «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу.
----------	---	---	---------------	---	--	--

4 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; 2.Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. 3.Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу.	ОРУ с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	П/и «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Построение в шеренгу. Рефлексия.
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; 2.Продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности	ОРУ с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 2.Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; 3.Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора «Сделай фигуру!»	ОРУ с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	П/и «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем Следы зайца». Построение в шеренгу. Рефлексия.

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;</p> <p>2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель;</p> <p>3. Упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание мешочков с песком на дальность и в цель.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.</p> <p>Ходьба и бег между предметами, скамейками.</p> <p>Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Эстафета с передачей</p>	ОРУ на гимнастической скамейке	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Подлезание под палку</p> <p>3. Перешагивание через шнур</p> <p>4. «Точно в круг».</p> <p>5. «Кто дальше».</p>	П/и «Мышеловка» «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. Построение в шеренгу. Рефлексия.
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге;</p> <p>2. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу;</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному;</p> <p>переход на бег</p> <p>ходьба в рассыпную;</p> <p>построение в колонны.</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Лазанье</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе</p> <p>5. «Гонки санок».</p> <p>6. «Не попадись».</p> <p>7. «По мостику».</p>	П/и «Гуси-лебеди»; «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу инструктора. Построение в шеренгу. Рефлексия.
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;</p> <p>2. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку;</p> <p>3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>4. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег в рассыпную.</p> <p>Построение в три колонны.</p> <p>непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками;</p> <p>переход на ходьбу.</p>	ОРУ с малым мячом.	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>1. «Пас точно на клюшку».</p> <p>2. «Проведи — не задень».</p>	П/и «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	ИМП «Летает — не летает»; Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.

2 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную;</p> <p>2.Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>3.Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Прыжок в высоту с разбега</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>1.«Поймай мяч».</p> <p>2.«Кто быстрее».</p>	П/и «Медведи и пчелы»; «Карусель»	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>
3 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами;</p> <p>2.Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>3.Упражнять детей в беге с чередованием с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,</p>	ОРУ с обручем	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком</p> <p>1.«Канатоходец».</p> <p>2.«Удочка».</p>	П/и «Ловишки».	<p>«Передача мяча в шеренге».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>
4 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель;</p> <p>2.Упражнять в подлезании под дугу</p> <p>3.Упражнять детей в беге на скорость;</p> <p>повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p>	<p>Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении;</p> <p>ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>набивными мячами</p> <p>Упражнение в беге на скорость</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель</p> <p>2. Подлезание под шнур</p> <p>3. Ходьба на носках между</p> <p>1.«Прокати и сбей».</p> <p>2.«Пробеги - не задень».</p>	П/и «Не оставайся на полу»; «Удочка».	<p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>

АПРЕЛЬ

1 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; 2.Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; 3.Упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. 4.Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	П/и «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; 2.Разучить прыжки с короткой скакалкой; 3.Упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. 4.Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	П/и «Ловишки-Перебежки». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?»
3 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге врассыпную; 2.Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; 3.Упражнять в ползании и равновесии. 4.Повторить с детьми бег на скорость; 5.Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	ОРУ с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	П/и «Удочка» «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

4 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; 2.Упражнять в равновесии и прыжках. 3.Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места.	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	П/и «Карусель»; «С кочки на кочку	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.
----------	--	--	-------------------	--	-----------------------------------	---

МАЙ

1 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; 2.Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 3.Отрабатывать навыки бросания мяча о стену. 4.Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен; 5.Повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем между предметами	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	П/и Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Рефлексия.
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; 2.Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. 3.Упражнять в беге между предметами 4.Упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнур; ходьба и бег в рассыпную, бег в умеренном темпе	ОРУ с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати - не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

2.7.3 Перспективный план физкультурных занятий разновозрастной группы (4-6 лет) № 4 компенсирующей направленности

СЕНТЯБРЬ						
неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД; ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА						
ОКТАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в прямом направлении, в обход предметов, поставленных по углам площадки, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.</p> <p>2. Обучать основным видам техники движений и формировать жизненно необходимые умения и навыки.</p> <p>3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p>- Построение в шеренгу; – <i>Двигательное упражнение «Мы шагаем»</i> (ходьба маршевая в колонне по одному, на носках, пятках, высоким подниманием колен; прыжки на двух ногах с продвижением вперед); - бег разминочный в чередовании с ходьбой; – ходьба, упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p>	<p>1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20см., длина 3м) 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево/ Прыжки – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (расстояние 3-4м)</p>	<p>– П/и «Котята и ребята», (2 мин.); – Коммуникативная игра «Найди друга»</p>	<p>– Упражнение для коррекции зрения «Дети смотрят вверх»; - построение в шеренгу, подведение итога занятия.</p>

2 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в прямом направлении, в обход предметов, поставленных по углам площадки, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.</p> <p>2.Обучать основным видам техники движений и формировать жизненно необходимые умения и навыки.</p> <p>3.Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p>построение в шеренгу, колонну;</p> <p>– Двигательное упражнение «Мы шагаем» (ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом (с различным положением рук);</p> <p>-бег разминочный в чередовании с ходьбой</p>	ОРУ с флажками	<p>1.Прокатывание мяча друг другу стоя в кругах (стоя на коленях, сидя на пятках)</p> <p>И/у «Не пропусти мяч»</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами ((дистанция 3-4м)/ Прыжки «Достань до предмета» – подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>3. Ползание – на четвереньках по прямой (расстояние 5м).</p>	<p>-П/и «Зайцы и волк»</p> <p>-П/и с бегом «У медведя во бору»</p>	<p>–Упражнение на дыхание «пчела»</p> <p>-построение в шеренгу, подведение итогов занятия.</p>
3 НЕДЕЛЯ	<p>1.Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу взрослого, приучать детей соблюдать правила в подвижных играх.</p>	<p>-построение в шеренгу;</p> <p>– Двигательное упражнение «Мы шагаем» (ходьба маршевая, на носках, пятках, приставным шагом, с остановкой на сигнал; прыжки на двух ногах с продвижением вперед);</p> <p>-бег разминочный в чередовании с ходьбой;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п. – стоя на коленях) расс. 2м.</p> <p>2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см.)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5м один от другого. Дистанция 3-4м.</p>	<p>–П/и с бегом «Поезд» (2 мин.); «Быстро в домик»</p>	<p>Построение в шеренгу,</p> <p>-Упражнение на дыхание «пчела»</p>

4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу взрослого, приучать детей соблюдать правила в подвижных играх.</p> <p>2. Воспитывать дружелюбие, умение работать в коллективе.</p>	<p>– построение в шеренгу; – Двигательное упражнение «Мы шагаем» (ходьба маршевая, на носках, пятках с различным положением рук, приставным шагом, на сигнал присесть, руки на колени; прыжки на двух ногах с продвижением вперед); -бег разминочный, обегая предметы; -ходьба, упражнения на восстановление дыхания</p>	ОРУ с малыми обручами	<p>1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см.)/ползание под дугу с опорой на ладони и колени</p> <p>2. Упражнение в равновесии. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу/ с перешагиванием через кубики (3-4);</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п. – сидя, ноги врозь) расс. 2м.</p>	П/и «Перелет птиц»; «Воробышки и кот»	–Упражнение для коррекции зрения «Дети смотрят вверх»; -построение в шеренгу, подведение итога занятия.
НОЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять мышцы шеи, спины, живота, удерживающие позвоночник в правильном положении.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в прямом направлении, между предметами, поставленными произвольно по всей площадке с выполнением различных заданий.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, развивая ловкость и глазомер (между предметами: кубики, мячи, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.</p>	<p>– построение в шеренгу; – ходьба маршевая, на носках, пятках с различным положением рук, приставным шагом с правой (левой) ноги, на сигнал остановка. -прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -бег разминочный, обегая предметы; -ходьба, упражнения на восстановление дыхания</p>	О.Р.У. с осенними листочками	<p>1. Равновесие – ходьба по доске в колонне по одному, руки на поясе, на середине скамейки присесть – руки в стороны, встать и пройти до конца/ перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см.) (3-4 раза);</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстоянии 3 м</p>	-И/у «Собери листочки по цвету»	-построение в круг, упражнение на дыхание «Пчела»; -подведение итога занятия.

2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, развивая ловкость и глазомер (между предметами: кубики, мячи, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м).</p> <p>2. Закреплять приземление на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч на двух ногах.</p>	<p>построение шеренгу; -ходьба маршевая, на носках, пятках, высоким подниманием колен, приставным шагом с правой (левой) ноги; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -бег разминочный, в рассыпную обегая предметы, на сигнал найти свое место в колонне</p>	О.Р.У. без предметов	<p>1. Прокатывание мячей друг другу из и.п. стойка на коленях (10-12 раз); 2. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка (3-4 раза); 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 6-8 плоских обручей (2-3 раза)</p>	-П/и с бегом «Собери урожай»	– Коммуникативная игра «Найди друга»; -Построение в шеренгу, подведение итога занятия
3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Учить группироваться при лазанье под шнур (высота 50см, развивая координацию движений).</p> <p>2. Закреплять приземление на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>3. Развивать слуховое и зрительное внимание, память.</p>	<p>-построение в шеренгу, колонну; -ходьба маршевая, на носках, пятках, приставным шагом (с различным положением рук), «медвежьим шагом»; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -бег в чередовании с ходьбой</p>	О.Р.У. с гимнастической палкой	<p>1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола в приседе, сгруппировавшись. Высота 50см. (3-4 раза); 2. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза); 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через планки (высота 15см), руки на поясе (3-4 раза)</p>	–П/и с бегом «У медведя во бору»	М/п игра на внимание «Птицы и деревья»; -построение в шеренгу, подведение итога занятия

4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Закреплять приземление на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Развивать слуховое и зрительное внимание, память.</p> <p>3. Воспитывать дружелюбие, умение работать в коллективе.</p>	<p>-построение в шеренгу, равнение;</p> <p>-ходьба маршевая, на носках, пятках, высоким подниманием колен, в приседе, «медвежьим шагом»;</p> <p>-продолжительный бег,</p> <p>-ходьба, упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>О.Р.У. без предметов</p>	<p>1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола в приседе, сгруппировавшись. Высота 40см. (3-4 раза);</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 6-8 плоских обручей (2-3 раза);</p> <p>3. Прокатывание мяча в прямом направлении через дугу, расстояние 3м. (3 раза)</p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>Упражнения на релаксацию «домашние животные»</p>
-----------------	--	--	-----------------------------	---	---------------------	---

ДЕКАБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять дыхательную систему организма, мышцы ног, рук, плечевого пояса.</p> <p>2. Развивать скоростно-силовые качества, учитывая разнообразные условия деятельности.</p> <p>3. Учить бросать мяч друг другу с расстояния 1,5 м, способом «двумя руками снизу».</p>	<p>– построение в шеренгу;</p> <p>– ходьба маршевая, на носках, пятках с различным положением рук, приставным шагом с правой и левой ноги, высоким подниманием бедра, в приседе;</p> <p>-бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой (3*15 сек.);</p> <p>-ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	<p>О.Р.У. с платочком</p>	<p>1.Равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе/положенному по кругу. Длина 2м (2 раза);</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота 6см (2-3 раза);</p> <p>3. Отбивание мяча об пол и ловля его 2 руками после отскока;</p>	<p>–П/и «Заморожу»;</p> <p>-И/у «Кто быстрее до снеговика»</p>	<p>– Дыхательное упражнение «Ветерок»;</p> <p>-построение в шеренгу, подведение итога занятия.</p>
-----------------	--	---	---------------------------	---	--	--

2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Закреплять выполнение броска мяча об пол и ловлю его после отскока двумя руками</p> <p>2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (по шнуру, приставным шагом, руки на поясе; приставным шагом правым – левым боком).</p> <p>3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см., расстояние между брусками 40 см.)</p>	<p>- построение в шеренгу;</p> <p>- ходьба обычная с мячом в руках, на носках-руки с мячом вверх, пятках-руки с мячом в перед;</p> <p>- бег разминочный мяч в правой – левой руке, со сменой направления;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	О.Р.У. с мячом	<p>1. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бсм (2-3 раза);</p> <p>2. Равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина 2м (2 раза);</p> <p>3. Отбивание мяча об пол и ловля его 2 руками после отскока;</p>	<p>-П/и с бегом «Важенка и оленята»;</p> <p>– П/и «Заморожу»</p>	<p>–м/п ига «У кого длинный хвост»;</p> <p>-построение в шеренгу, подведение итога занятия;</p>
3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см., расстояние между брусками 40 см.)</p> <p>2. Развивать пространственно – координационные и ритмические способности.</p>	<p>- построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, скрестным шагом, приставным шагом с правой – левой ноги (с различным положением рук);</p> <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>- бег змейкой, в рассыпную;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	О.Р.У. без предметов	<p>1. Бросание мячей друг другу в парах способом «двумя руками снизу»/двумя руками из-за головы. Расстояние 1,5м (8-10раз);</p> <p>3. Равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2 линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе (2 раза);</p> <p>4. Эстафета «Снежная крепость»;</p>	<p>– П/и «Снежки»;</p> <p>-П/и с бегом «Важенка и оленята»;</p>	<p>-М\п игра «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем»;</p> <p>-Построение в шеренгу, подведение итога занятия;</p>

4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать пространственно – координационные и ритмические способности.</p> <p>2. Воспитывать волевые качества: быть настойчивым, преодолевать ощущение усталости.</p>	<p>- построение в шеренгу;</p> <p>- ходьба обычная, на носках, пятках, высоким подниманием колен с различным положением рук, приставным шагом с правой – левой ноги, со сменой направления;</p> <p>- бег разминочный, «змейкой»;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	<p>О.Р.У. с кубиками</p>	<p>1. Ползание по скамье на груди, подтягиваясь 2 руками (2-3 раза);</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом/на середине присесть, хлопнуть в ладоши (2-3 раза);</p> <p>3. Бросание мячей друг другу в парах способом «двумя руками снизу»/двумя руками из-за головы. Расстояние 1,5м (8-10раз);</p>	<p>-П/и «Снежки»;</p>	<p>–Пальчиковая игра «Новогодняя елочка»;</p> <p>–построение в шеренгу, подведение итога занятия.</p>
-----------------	---	---	--------------------------	--	-----------------------	---

ЯНВАРЬ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять мышцы ног, рук, плечевого пояса, развивать мелкую моторику пальцев.</p> <p>2. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге: ходьбе со сменой ведущего; «змейкой»; с перешагиванием через шнуры, приставным шагом правым – левым боком.</p> <p>3. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры: ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу; ходьбе на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 25см.; ползании по</p>	<p>– построение в шеренгу, равнение;</p> <p>– ходьба обычная, на носках, пятках с различным положением рук, приставным шагом с правой и левой ноги,</p> <p>-бег в среднем темпе, змейкой (1 мин.);</p> <p>-ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	<p>О.Р.У с обручем</p>	<p>1. Бросание мяча друг другу в парах способом 2 руками снизу (10-12 раз);</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед перепрыгивая через канат справа и слева (2-3 раза);</p> <p>3. Игровое состязание «Зимние забавы»</p>	<p>-П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>– Дыхательное упражнение «Мороз»;</p> <p>-построение в шеренгу, подведение итога занятия.</p>
-----------------	--	--	------------------------	---	------------------------------	--

	доске с опорой на предплечья и колени.					
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева; спрыгивании с гимнастической скамейки (высота 25см.).</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом «двумя руками снизу, отбивании мяча о пол и ловле двумя руками после отскока.</p>	<p>- построение в шеренгу;</p> <p>- ходьба маршевая, со сменой ведущего, на носках – руки вверх, пятках – руки в замок, за голову, с высоким подниманием бедра – руки на пояс, скрестным шагом;</p> <p>- бег разминочный, со сменой направления;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	О.Р.У. с мячом	<p>1. Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина 2-2,5м (3-4раза);</p> <p>2. Бросание мяча друг другу в парах способом 2 руками снизу (10-12 раз);</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед перепрыгивая через канат справа и слева (2-3 раза)</p>	<p>- П/и «Найди себе пару»;</p> <p>- П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>– Массаж рук «Ладочки»;</p> <p>- построение в шеренгу, подведение итога занятия</p>
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять мышцы ног, рук, плечевого пояса.</p> <p>2. Развивать ловкость, быстроту и координационные способности.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге: между предметами; перешагивая через предметы высоко поднимая колени; в перестроении из колонны в пары на месте.</p>	<p>– построение в шеренгу, равнение;</p> <p>– ходьба маршевая, на носках, пятках с различным положением рук, приставным, ходьба с перешагивая через модули – полусферы.</p> <p>- бег в среднем темпе, со сменой направления (2 мин.);</p> <p>- ходьба, упражнения на восстановление дыхания,</p>	О.Р.У без предметов	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (2-3раза);</p> <p>2. Прыжки через бруски. Высота 10см, расстояние 40см (3 раза);</p> <p>3. Лазанье под шнур боком</p>	<p>П/и с бегом «Воробышки и автомобиль» (2 мин.)</p>	<p>- Дыхательное упражнение «Подуй на перышко»,</p> <p>- Построение в шеренгу, подведение итога занятия.</p>

2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры: по гимнастической доске с остановкой на середине, поворотом кругом;</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 10 см., расстояние между брусками 40 см.); прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева; прыжках на правой – левой ноге (дистанция 2м.)</p>	<p>-построение в шеренгу;</p> <p>-ходьба маршевая, на носках – руки вверх, пятках – руки в стороны с заданием на сигнал,</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны</p>	О.Р.У. с палкой	<p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске, сойти с доски (2-3 раза);</p> <p>2. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола (2-3 раза);</p> <p>3. Прыжки через бруски. Высота 10см, расстояние 40см (3 раза)</p>	-П/и «Парашютисты»	-игра м/п «Чей круг быстрее соберется» (1 мин.); – Построение в шеренгу, подведение итога занятия
3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 10 см., расстояние между брусками 40 см.); прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева; прыжках на правой – левой ноге (дистанция 2м.).</p> <p>2. Закреплять перебрасывание мячей друг другу способом «двумя руками снизу».</p>	<p>-построение в шеренгу, колонну;</p> <p>-ходьба маршевая, на носках, пятках, высоким подниманием бедра, соединяя пятку одной ноги с носком другой (с различным положением рук), в приседе;</p> <p>-бег разминочный в чередовании с ходьбой, змейкой;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны</p>	О.Р.У. с мячом	<p>1. Прокатывание мячей друг другу из и.п. – стоя на коленях. Расстояние 2,5м (10-12раз)/ Бросание мяча друг другу в парах способом 2 руками снизу (10-12 раз);</p> <p>2. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола (2-3 раза);</p> <p>3. Прыжки через бруски. Высота 10см, расстояние 40см (3 раза);</p> <p>4. Иу «Доставь боеприпасы»</p>	– П/и «Снайперы»	-Построение в шеренгу, подведение итога занятия

4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Закреплять перебрасывание мячей друг другу способом «двумя руками снизу».</p> <p>2. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, взаимодействовать друг с другом, дружелюбие и настойчивость.</p>	<p>- построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, высоким подниманием бедра, соединяя пятку одной ноги с носком другой (с различным положением рук), в приседе;</p> <p>- бег разминочный в чередовании с ходьбой, змейкой;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны</p>	О.Р.У. с мячом	<p>1. Прокатывание мячей друг другу из и.п. – стоя на коленях. Расстояние 3м (10-12раз)/ Бросание мяча друг другу в парах способом 2 руками снизу (10-12 раз);</p> <p>2. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола (2-3 раза);</p> <p>3. Прыжки через бруски. Высота 15см, расстояние 40см (3 раза)</p>	– П/и «Снайперы»	Игра на внимание «Слушай звук»
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы организма.</p> <p>2. Упражнять в беге на выносливость (в умеренном темпе до 3 минут).</p> <p>3. Учить метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой способом «от плеча».</p>	<p>– построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, захлестом голени назад, (с различным положением рук);</p> <p>- бег разминочный в чередовании с ходьбой, змейкой;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	О.Р.У. без предметов	<p>– Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (щит) способом «от плеча» (5-6раз);</p> <p>– Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, дистанция 3м. (2 раза);</p> <p>- И/у «Цветы для мамы»</p>	- П/и «Бездомный заяц» (2 мин.)	<p>– М/п игра «Вейся вьюнок» (1 мин.).</p> <p>- построение в шеренгу, колонну</p>

2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Учить метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой способом «от плеча».</p> <p>2. Учить выполнять прыжок в длину с места (исходное положение, замах, толчок, мягкое приземление).</p>	<p>– построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, приставным шагом с правой – левой ноги (с различным положением рук);</p> <p>- бег разминочный в чередовании с ходьбой, со сменой направления;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны;</p>	О.Р.У. с мячом	<p>1. Прыжки в длину с места (2-3 раза);</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (щит) способом «от плеча» (5-браз);</p> <p>3. Ползание по скамье на груди, подтягиваясь 2 руками (2-3 раза)</p>	-П/и «Перелет птиц» (2 мин.)	– Дыхательное упражнение «Волк» (1 мин.) - построение в шеренгу, колонну.
3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Закреплять выполнение упражнений в равновесии: ходьба на носках между предметами; ходьба по скамейке с мешочком на голове; ходьба и бег по наклонной доске;</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (2-3 раза);</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (щит) способом «от плеча» (5-браз);</p> <p>3. Ползание по скамье на груди, подтягиваясь 2 руками (2-3 раза)</p>	О.Р.У. с мячом	<p>1. Прыжки в длину с места (2-3 раза);</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (щит) способом «от плеча» (5-браз)</p> <p>3. Ползание по скамье на груди, подтягиваясь 2 руками (2-3 раза)</p>	-П/и «Перелет птиц» (2 мин.)	– Дыхательное упражнение «Волк» (1 мин.) - построение в шеренгу, колонну.

4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в прыжках через шнур, лежащий на полу, продвигаясь вперед (5-6 шнуров); перебрасывании мяча через шнур; прокатывании мяча между предметами.</p> <p>2. Воспитывать уверенность в своих действиях, дисциплинированность во время занятия.</p>	<p>– построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, высоким подниманием бедра, полуприседе, приставным шагом с правой – левой ноги (с различным положением рук);</p> <p>- бег разминочный в чередовании с ходьбой;</p> <p>– ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны</p>	О.Р.У. с обручем	<p>1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове (2-3 раза);</p> <p>2. Прыжки в длину с места (2-3 раза);</p> <p>3. Метание мяча через волейбольную сетку способом «двумя руками из-за головы».</p> <p>Расстояние от сетки 2м (2 мин.)</p>	-П/и «Охотник и зайцы» (2 мин.)	<p>– Игра на внимание «Дарики – дарики» (1 мин.);</p> <p>- построение в шеренгу, колонну</p>
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей.</p> <p>2. Определить уровень развития физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности, скоростные и скоростно-силовые качества).</p>	<p>- построение в колонну;</p> <p>- ходьба на носках, пятках, приставной шаг правым – левым боком;</p> <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>- бег разминочный</p>	О.Р.У. без предметов	-Тест «Прыжок в длину с места»	-П/и «Выше ноги от земли» (влезание на «шведскую стенку»)	<p>-М/п игра «Съедобное, не съедобное»;</p> <p>-Построение в шеренгу, подведение итога занятия</p>

2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Воспитывать организованность.</p>	<p>-построение в колонну; -ходьба на носках, пятках, приставной шаг правым – левым боком, -прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -бег разминочный; – ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в 2 колонны</p>	<p>О.Р.У. с баскетбольным мячом</p>	<p>-Броски мяча: - вверх, чуть выше головы (1 мин); - удар об пол и ловля его после отскока (1 мин.)</p>	<p>-П/и «У медведя во бору» (1,5 мин.)</p>	<p>–Пальчиковая игра «Подснежник» (1 мин.); -Построение в шеренгу, подведение итога занятия</p>
3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей.</p> <p>2. Определить уровень развития физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности, скоростные и скоростно-силовые качества).</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.</p>	<p>-построение в шеренгу, колонну; -ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра (с различным положением рук); -бег разминочный в чередовании с ходьбой</p>	<p>О.Р.У. без предметов</p>	<p>-Тест «Бег 10 метров»; -И/у «Быстрее до флажка»</p>	<p>-П/и «Воробушки и автомобиль»</p>	<p>–Упражнение на дыхание «Пчела»; -Построение в шеренгу, подведение итога занятия</p>
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Воспитывать организованность.</p>	<p>-построение в колонну; -ходьба на носках, пятках, приставной шаг правым – левым боком; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед; -бег разминочный</p>	<p>О.Р.У. без предметов</p>	<p>-Тест «Подбрасывание и ловля мяча»</p>	<p>-П/и «Совушка»</p>	<p>-М/п игра «Карлики и великаны»; -Построение в шеренгу, подведение итога занятия</p>
МАЙ						

1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы организма.</p> <p>2. Учить лазанию по гимнастической стенке одноименным способом.</p>	<p>- построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, скрестным шагом (с различным положением рук), «медвежьим» шагом, «паучки»;</p> <p>- бег змейкой, в чередовании с ходьбой;</p> <p>- ходьба, выполняя дыхательные упражнения,</p> <p>- перестроение на 2 колонны</p>	О.Р.У с флажками	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Расстояние 2,5м (3-4раза);</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке, передвижение по рейке, спуск вниз (2-3раза);</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>– И/у «Связисты»</p>	-П/и «У медведя во бору»	– Дыхательное упражнение «Быстро – медленно», -Построение в шеренгу, подведение итога занятия.
2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге: с выполнением заданий; между предметами; приставляя пятку одной ноги к носку другой; перепрыгивая через предметы на двух ногах (высота 6см, расстояние 40см.); в перестроении из колонны в пары на месте; в беге на выносливость (в умеренном темпе до 3 минут).</p>	<p>- построение в шеренгу, колонну;</p> <p>- ходьба маршевая, на носках, пятках, боковым приставным шагом с правой-левой ноги (с различным положением рук);</p> <p>- на сигнал прыжки в полном приседе «мячики»;</p> <p>- бег разминочный в чередовании с ходьбой;</p> <p>- ходьба, выполняя дыхательные упражнения,</p>	О.Р.У с мячом	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (2-3раза);</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Расстояние 2,5м (2раза);</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, передвижение по рейке, спуск вниз (2-3раза)</p>	-П/и «Догони пару»	-Игра на внимание «Послушай тишину», -Построение в шеренгу, подведение итога занятия.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА						

2.7.4 Перспективный план физкультурных занятий разновозрастной группы (4-6 лет) № 2 и разновозрастной группы (4-7 лет) №6 кратковременного пребывания компенсирующей направленности

СЕНТЯБРЬ						
Задачи		Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД; ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА						
ОКТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в ходьбе. 2.Обучать основным видам движений и формировать жизненно необходимые умения и навыки.	Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора	ОРУ без предмета	1.Ходить по доске с поддержкой инструктора 2.Упражнение «Попади в обруч» 3.Перелезание через обруч	-П/и «С кочки на кочку»»	Дыхательная гимнастика «Котята» -построение в шеренгу.
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в ходьбе и беге 2.Обучать основным видам техники движений и формировать жизненно необходимые умения и навыки.	Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора	Комплекс с ОРУ с шнуром	1.Метание мешочка с песком «от плеча» одной рукой левой, правой 2.Ходьба по гимнастической скамейке 3. Подлезание под дугой	-П/и «С кочки на кочку»»	Дыхательная гимнастика «Котята» -построение в шеренгу.
3 НЕДЕЛЯ	1.Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора	Комплекс с ОРУ с шнуром	1.Отбивание мяча ногами правой и левой поочередно 2. Ходьба с перешагиванием через кубики 3.Скатывание мяча по наклонной доске	-П/и «Солнышко и дождик»»	Дыхательная гимнастика «Насос»

4 НЕДЕЛЯ	<p>1.Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу взрослого</p> <p>2.Развивать слуховое и зрительное внимание, память.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.</p>	<p>Построение в шеренгу;</p> <p>Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Лазание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>-П/и «Солнышко и дождик»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>
НОЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Развивать ловкость, и координацию</p> <p>3.Упражнять в броске мяча, развивая ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба по залу по кругу, с перестроением в пары при помощи инструктора; лег бег, обычная ходьба, ходьба правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с плоской палкой</p>	<p>1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора</p> <p>2.Бросание мяча от «плеча» через сетку</p> <p>3. Ползание по наклонной доске вверх</p>	<p>-П/и «Чайник»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Маятник»; Построение в шеренгу</p>
2 НЕДЕЛЯ	<p>1.Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, развивая ловкость и глазомер (между предметами: кубики, мячи, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстоянии между предметами 1 м).</p> <p>2. Упражнять в подлезании через дуги.</p>	<p>Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора</p>	<p>О.Р.У. без предметов</p>	<p>1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора</p> <p>2.Прокатывание мяча между предметами</p> <p>3.Перелезание через несколько дуг</p>	<p>-П/и «Чайник»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Маятник»; Построение в шеренгу</p>

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Учить перешагиванию через шнур шнур (развивая координацию движений).</p> <p>2. Закреплять умение ползать по скамейке на животе.</p> <p>3. Развивать слуховое и зрительное восприятие.</p>	<p>Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора</p>	<p>О.Р.У. с платочком</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через шнур. Высота 50см. (3-4 раза);</p> <p>2. 1. Ползание по скамье на груди, подтягиваясь 2 руками (2-3 раза);</p> <p>3. Ползание по наклонной доске вверх</p>	<p>-П/и «Чайник»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Маятник»; Построение в шеренгу</p>
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость и координацию движений;</p> <p>2. Учить бросать мяч через шнур</p>	<p>Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора</p>	<p>О.Р.У. без предметов</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через шнур</p> <p>2. Бросание мяча от «плеча» через шнур</p> <p>3. Ползание из положения на четвереньках</p>	<p>-П/и «Чайник»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Маятник»; Построение в шеренгу</p>
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	<p>1. Укреплять дыхательную систему организма.</p> <p>2. Развивать координацию движений</p> <p>3. Учить бросать мяч друг другу с расстояния 1,5 м, способом «двумя руками снизу».</p>	<p>Ходьба правым и левым боком, руки вверх, на поясе, вперед, бег с ускорением по сигналу инструктора</p>	<p>О.Р.У. с кубиками</p>	<p>1. Метание мешочка с песком от плеча одной рукой левой, правой</p> <p>2. Ходьба по веревке боком</p> <p>3. Подлезание под гимнастическую скамейку</p>	<p>-П/и «Веселые снежинки»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»; Построение в шеренгу</p>
2 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость и координацию движений в метании</p> <p>2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (по шнуру).</p>	<p>Ходьба правым и левым боком, руки вверх, на поясе, вперед, бег с ускорением по сигналу инструктора</p>	<p>О.Р.У. с мячом</p>	<p>1. Метание мешочка с песком «от плеча» двумя руками</p> <p>2. Перешагивание через веревку</p> <p>3. Подлезание под гимнастическую скамейку</p>	<p>-П/и «Веселые снежинки»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»; Построение в шеренгу</p>

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см., расстояние между брусками 40 см.)</p> <p>2. Развивать пространственно – координационные и ритмические способности.</p>	<p>Ходьба правым и левым боком, руки вверх, на поясе, вперед, бег с ускорением по сигналу инструктора</p>	<p>О.Р.У. с кубиками</p>	<p>1. Ходьба по ритмический счет или хлопki инструктора</p> <p>2. Прыжки со скамейки с поддержкой инструктора</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз при поддержке инструктора</p>	<p>–П/и «Веселые снежинки»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»; Построение в шеренгу</p>
4 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать пространственно – координационные и ритмические способности.</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений.</p>	<p>Ходьба правым и левым боком, руки вверх, на поясе, вперед, бег с ускорением по сигналу инструктора</p>	<p>О.Р.У. с мячом</p>	<p>1. Ходьба по ритмический счет или хлопki инструктора, с чередованием на легкий бег;</p> <p>2. Бросание мяча в цель</p> <p>3. Прыжки со скамейки с поддержкой инструктора</p>	<p>–П/и «Веселые снежинки»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»; Построение в шеренгу</p>

ЯНВАРЬ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

3 НЕДЕЛЯ	<p>1. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге: ходьбе со сменой ведущего; «змейкой»; с перешагиванием через шнуры, приставным шагом правым – левым боком.</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер при броске и ловле мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу; Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, обычная ходьба, ходьба змейкой; легкий бег, быстрый бег</p>	<p>О.Р.У с платочком</p>	<p>1. Ходьба между предметами</p> <p>2. Подбрасывание мяча и вверх и попытаться поймать двумя руками</p> <p>3. Перелезание через несколько дуг</p>	<p>–П/и «Метелица»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Маятник»; Построение в шеренгу.</p>
----------	--	--	--------------------------	--	------------------------	--

4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять ходьбе и бегу между предметами; 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом «двумя руками снизу»	Построение в шеренгу; Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, обычная ходьба, ходьба змейкой; легкий бег, быстрый бег	О.Р.У. без предмета	1. Ходьба с чередованием на бег змейкой между предметами 2. Перебрасывание мяча в паре 3. Лазание по гимнастической лесенке вниз и вверх	- П/и «Метелица»	Дыхательная гимнастика «Маятник»; Построение в шеренгу.
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	1. Развивать ловкость и координационные способности. 3. Упражнять в ползании на «четвереньках»	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, перешагивание через предметы, обычная ходьба, бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег	О.Р.У с обручем	1. Ходьба по скамейке боком 2. Метание мешочка в обруч 3. Ползание из положения на четвереньках	- П/и «У медведя во бору»	Дыхательная гимнастика «Насос»; Построение в шеренгу.
2 НЕДЕЛЯ	1. Развивать ловкость и координацию движений в ходьбе по веревке; 2. Учить пролезать боком 3. Развивать ловкость и координацию движений	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, перешагивание через предметы, обычная ходьба, бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег	О.Р.У. с обручем	1. Ходьба по веревке прямо; 2. Пролезание боком через обруч; 3. Прокатывание обруча по залу	- П/и «У медведя во бору»	Дыхательная гимнастика «Насос»; Построение в шеренгу.
3 НЕДЕЛЯ	1. Развивать ловкость и координацию движений в ходьбе боком 2. Закреплять метание мешочков. 3. Учить прыжкам с гимнастической скамейки.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, перешагивание через предметы, обычная ходьба, бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег	О.Р.У. без предмета	1. Ходьба по скамейке боком 2. Метание мешочка в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой 3. Прыжки со скамейки с поддержкой инструктора	- П/и «У медведя во бору»	Дыхательная гимнастика «Насос»; Построение в шеренгу.

4 НЕДЕЛЯ	1.Развивать ловкость и координацию движений в ходьбе по веревке; 2.Учить пролезать боком 3. Развивать ловкость и координацию движений	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, перешагивание через предметы, обычная ходьба, бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег	О.Р.У. с мячом	1.Ходьба по веревке прямо 2.Игровое упражнение «Прокати и сбей» 3. Прыжки со скамейки с поддержкой инструктора	- П/и «У медведя во бору»	Дыхательная гимнастика «Насос»; Построение в шеренгу.
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	1.Закреплять выполнение упражнений в равновесии; 2. Развивать ловкость и координацию движений.	Ходьба в колонне, с перестроением в пары по сигналу, легкий бег, бег правым и левым боком, бег в среднем темпе	О.Р.У. с мячом	1.Перешагивание через кегли 2.Ходьба по скамейке руки на поясе 3.Скатывание мяча по наклонной доске	-П/и «Скворушки»	Дыхательная гимнастика «Дрова»
2 НЕДЕЛЯ	1. Учить метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой способом «от плеча». 2. Учить выполнять прыжок в длину с места (исходное положение, замах, толчок, мягкое приземление).	Ходьба в колонне, с перестроением в пары по сигналу, легкий бег, бег правым и левым боком, бег в среднем темпе	О.Р.У. с палкой	1.Ходьба по ритмический счет или хлопки инструктора 2. Прыжки со скамейки с поддержкой инструктора 3.Лазание по гимнастической стенке вверх с поддержкой инструктора	-П/и «Скворушки»	Дыхательная гимнастика «Дрова»
3 НЕДЕЛЯ	1.Закреплять навыки ползания по гимнастической скамейке; 2.Закреплять выполнение упражнений в равновесии: ходьба по канату; 3.Упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне, с перестроением в пары по сигналу, легкий бег, бег правым и левым боком, бег в среднем темпе	О.Р.У. без предмета	1. Ползание по скамейке на животе 2.Ходьба по канату боком, руки на поясе 3.Прыжки двумя ногами через мешочек с песком при помощи инструктора	-П/и «Скворушки»	Дыхательная гимнастика «Дрова»

4 НЕДЕЛЯ	1. Развивать координацию движений. 2. Учить перешагиванию через кубики.	Ходьба в колонне, с перестроением в пары по сигналу, легкий бег, бег правым и левым боком, бег в среднем темпе	О.Р.У. с палкой	1. Влезание на наклонную лесенку, и спуск по вертикальной 2. Перешагивание через кубики.	-П/и «Скворушки»	Дыхательная гимнастика «Дрова»
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	1. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. 2. Развивать координационные способности, скоростно-силовые качества 3. Закреплять навыки подлезания под дуги.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, спиной вперед, бег быстрый, спокойный бег	О.Р.У. с кубиками	1. Метание мешочка с песком от плеча одной рукой левой, правой 2. Ходьба по веревке боком 3. Подлезание под гимнастическую скамейку	-П/и «Утята» Дыхательная гимнастика «Петух»	Дыхательная гимнастика «Петух»- Построение в шеренгу, подведение итога занятия
2 НЕДЕЛЯ	1. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве. 2. Учить перешагиванию через веревку.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, спиной вперед, бег быстрый, спокойный бег	О.Р.У. с мячом	1. Метание мешочка с песком от плеча двумя руками 2. Перешагивание через веревку 3. Подлезание под гимнастическую скамейку	-П/и «Утята»	Дыхательная гимнастика «Петух»- Построение в шеренгу, подведение итога занятия
3 НЕДЕЛЯ	1. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. 2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, спиной вперед, бег быстрый, спокойный бег	О.Р.У. без предметов	1. Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инст-ора 2. Бросание мяча от плеча через сетку 3. Ползание по наклонной доске вверх	-П/и «Утята»	Дыхательная гимнастика «Петух»- Построение в шеренгу, подведение итога занятия

3 НЕДЕЛЯ	1. Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей. 2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, спиной вперед, бег быстрый, спокойный бег	О.Р.У. без предметов	1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора 2.Прокатывание мяча между предметами 3.Перелезание через несколько дуг	-П/и «Утята»	Дыхательная гимнастика «Петух»- Построение в шеренгу, подведение итога занятия
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	1. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.	Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег враспынную, с перешагиванием через шнуры	О.Р.У с кубиками	1.Ходьба по ребристой доске руки на поясе 2.Прыжки со скамейки с поддержкой инструктора 3.Перекатывание обруча между предметами	- П/и «Перелет птиц»	Дыхательная гимнастика «Насос»; Построение в шеренгу.
2 НЕДЕЛЯ	1.Упражнять в ходьбе По наклонной доске 2.Упражнять в прыжках на двух ногах. 3. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве.	Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег враспынную, с перешагиванием через шнуры	О.Р.У с шнуром	1.Ходьба по наклонной доске вниз 2.Прыжки через обручи на двух ногах с поддержкой инструктора 3.Лазание по лестнице вверх и вниз	- П/и «Перелет птиц»	Дыхательная гимнастика «Насос»; Построение в шеренгу.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА						

2.8 Культурно-досуговая деятельность

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственный	Форма отчетности
1	Спортивные эстафеты для всех возрастных групп «Осенние старты»	Сентябрь	Инструктор по ФК	Методические материалы
2	Спортивно-туристическое путешествие «Мы туристы»	Октябрь	Инструктор по ФК	Методические материалы
4	Игровая программа «Спортивная солянка»	Ноябрь	Инструктор по ФК	Методические материалы
5	Спортивное развлечение «По страницам сказок»	Декабрь	Инструктор по ФК	Методические материалы
6	Спортивное развлечение «Рыцарский турнир»	Январь	Инструктор по ФК	Методические материалы
7	Спортивно-игровая программа «Быть здоровым здорово»	Февраль	Инструктор по ФК	Методические материалы
8	Спортивное развлечение «Донские забавы» посвященное Донскому казачеству	Март	Инструктор по ФК	Методические материалы
9	Развлечение ко дню космонавтики «Навстречу звездам»	Апрель	Инструктор по ФК	Методические материалы
10	Спортивное мероприятие «А-ты, баты»	Май	Инструктор по ФК	Методические материалы
11	Музыкально-спортивный праздник «Мы встречаем праздник лета, праздник солнца, праздник света»	1 июня	Инструктор по ФК	Методические материалы

2.9 Формы взаимодействия с родителями

Дата	Форма работы	Тема	Группа
Сентябрь	Родительское собрание Анкетирование	«Добро пожаловать!» - организация Дня открытых дверей для ознакомления родителей вновь поступающих воспитанников с деятельностью ДОУ «Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка»	Все группы
Октябрь	Родительские собрания в группах «Возрастные особенности детей» Фотовыставка	«Возрастные особенности детей» «Чайная церемония 2023» - знакомство родителей с узкими специалистами ДОУ «Спортивные будни»	Средняя группа Все группы
Ноябрь	Консультация Фотовыставка	По запросу родителей «Спортивные будни»	Подготовительная группа
Декабрь	Собрание для родителей, будущих первоклассников. Фотовыставка	«По дороге в школьную страну» «Спортивные будни»	Подготовительная группа Все группы
Январь	Консультация	По итогам промежуточной диагностики	Все группы
Февраль	Консультация по запросу родителей Музыкально-спортивное мероприятие	По запросу родителей «Армейские будни»	Все группы
Март	Спортивно-игровое мероприятие Фотовыставка	«Эх, разгуляй» «Спортивные будни»	Все группы
Апрель	Конкурсная программа для мам	«Кулинарный поединок «Битва на вилках»	Все группы
Май	Консультация Спортивный праздник «Зов Джунглей»	По итогам промежуточной диагностики «Зов Джунглей»	Все группы Все группы

3. Организационный раздел

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

3.2 Двигательный режим в ДОУ

№	Формы работы	4,5-5,5 лет	5,5 – 6,5 (7) лет
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	Ежедневно 7-10 мин.	ежедневно 10 -12 мин.
2	Динамическая стимулирующая гимнастика.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-12 мин.
3	Физкультурное занятие (2 в зале, 1 на улице).	3 раза в неделю 20 – 25 мин.	3 раза в неделю 20 – 35 мин (в зависимости от этапа обучения).
4	Занятие по логоритмике.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.
5	Физкультминутки и пальчиковая гимнастика.	между обучающими занятиями 2-3 мин.	между обучающими занятиями 2-3 мин.
6	Тактильная тропа здоровья.	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 3-4 мин.
7	Музыкально–ритмические движения.	на музыкальных занятиях 8-10 мин.	на музыкальных занятиях 10-12 мин.
8	Релаксация.	после всех обучающих занятий 2-3 мин.	после всех обучающих занятий 3 -5 мин.
9	Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты).	ежедневно не менее двух игр 8-10 минут.	Ежедневно не менее трех игр 10-12 минут.
10	Дозированный бег.	Ежедневно 150-200 метров.	Ежедневно 200-250 Метров.
11	Игровые упражнения «Зоркий глаз», «Ловкие прыгуны», «Кто быстрее?» и т.п.	в дни, когда нет физ-ры 6-8 минут.	в дни, когда нет физ-ры 8-10 минут.

12	Элементы психогимнастики.	3 раза в неделю на занятиях по физ-ре, на физминутках, в конце прогулок.	3 раза в неделю на занятиях по физ-ре, на физминутках, в конце прогулок.
13	Физкультурный праздник.	3 раза в год до 35 минут.	3 раза в год до 45 мин.
14	Физкультурное развлечение.	1 раз в месяц 20 минут.	1 раз в месяц 25 минут.
15	Антистрессовая гимнастика.	Элементы на физминутах, после занятий.	Элементы на физминутах, после занятий.
16	Игровой стретчинг	Стретчинговые упражнения на физкультурных занятиях 3-4 минуты.	Стретчинговые упражнения на физкультурных занятиях 4-6 минут.
17	Оздоровительные мероприятия: элементы закаливания, массаж, самомассаж.	ежедневно 4-5 минут после дневного сна.	ежедневно 5-7 минут после дневного сна.
18	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
19	Психомоторная коррекция.	Ежедневно от 3 до 20 минут в зависимости, в каком режимном моменте используется.	Ежедневно от 5 до 30 минут в зависимости, в каком режимном моменте используется.
20	День здоровья.	Не реже одного раза на квартал На целый день планируются физкультурно-спортивные мероприятия.	Не реже одного раза на квартал. На целый день планируются физкультурно-спортивные мероприятия.
21	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно во время вечерней прогулки, проводится с одним ребенком или 2-3 детьми.	Ежедневно во время вечерней прогулки, проводится с одним ребенком или 2-3 детьми.
22	Задание на дом.	Предлагаются по мере необходимости.	Предлагаются по мере необходимости.

3.3 Система закаливающих мероприятий в ДОУ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)	
		4,5-5,5 лет	5,5-6,5 (7) лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице).	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями.		7-10 мин.
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении.	Воздушная ванна.		Индивидуально.
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении).	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.		до 30 мин.
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице).	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями.		до 30 мин.
Прогулка в первой и второй половине дня.	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями.		С учетом расписания в каждой возрастной группе и погодных условий.
Дневной сон без маск.	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка.		В соответствии с действующим СанПиН.
Физические упражнения после дневного сна.	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна).		7-10 мин.
Закаливание после дневного сна.	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание), ходьба по коррекционным дорожкам босиком.		5-15 мин.

3.4 Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-развивающая среда в МБДОУ		
Спортивный зал	Досуговые мероприятия. Праздники.	Модули, тренажеры. Нетрадиционное физкультурное оборудование. Шкаф для используемых инструктором по ФК пособий, игрушек, атрибутов.
Физкультурная площадка	Спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники.	Спортивное оборудование. Оборудование для спортивных игр.

3.5. Материально-техническое обеспечение физкультурного зала

Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Доска гладкая с зацепами	Длина 150 см Ширина 20см Высота 3 см	1
Доска с ребристой поверхностью	Длина 170 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	4
Коврик массажный	20 x 30 см	1
Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		6
Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 30, см	1
Дорожка-мат	Длина 180 см	2
Конус		4
Мат короткий	Длина 100 см Ширина 50 см Высота 3 см	2
Скакалка короткая	Длина 120-150 см	10
Кегли (набор)		2
Кольцеброс (набор)		1
Мешочек с наполнением малый	Масса 150-200 г	10
Мишень навесная	Длина 40 см Ширина 40 см Толщина 1,5 см	2
Мяч средний	10-12 см	10
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 1,0 кг	7
Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
Мяч для массажа	Диаметр 5см	9
Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	3

Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	1
Канат	Длина 230 см Диаметр 6 см	2
Лабиринт игровой		1
Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	2
Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, гантели		3/35
Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
Мяч малый	6-8 см	10
Мяч средний	20-25 см	4
Обруч малый	Диаметр 54-60 см	7
Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	25
фитбол	Диаметр 50-60 см	6
Каркасный батут	100x100x25 см	1

3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»	<ol style="list-style-type: none">1) Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.2) С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.3) Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.4) Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.5) «Здоровье» В.Г. Алямовская (LINKA PRESS, 1993 г.)6) Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.7) Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.8) Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.9) Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993.10) Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/Под ред.Т.С.Яковлевой. М.:Школьная пресса, 2006.11) Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. Волгоград : Учитель, 2012.12) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 202013) Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 202014) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 202015) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 202016) Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель,201217) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 202018) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 202019) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.20) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
---	--

Список используемой литературы

1. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981.
2. Закирова К. В. На поляне детства: хрестоматия для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. – Казань: Редакционно-издательский центр, 2011.
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е. , Комаровой Т. С. , Васильевой М. А. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Программа дошкольного образования под ред. Шаеховой Р.К. Раздел «Хотим быть здоровыми». - Казань: РИЦ, «Школа», 2012.
5. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. – М.: Академия, 2000.

6. Шаехова Р. К. Раз – словечко, два – словечко...: занимательное обучение татарскому языку. – Казань: Хәтер, 2011.
7. Шаехова Р. К. Региональная программа дошкольного образования.– РИЦ, 2012.
8. Баряева Л.Б., Зарин А. Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития. – СПб.: СОЮЗ, 2001.
9. Гаврилушкина О.П., Соколова Н.Д. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников. – М.: Просвещение. - 1995. - 72 с.
10. Дошкольное воспитание аномальных детей / под ред. Л.П. Носковой. – М.: Просвещение, 1993. – 224 с.
12. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно – развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта.- Методические рекомендации.- М.: Просвещение, 2011 .- 175 с.
13. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида. Коррекционно – развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта.- М.: Просвещение. - 2011. - 272 с.
14. Закрепина А.В. Трудный ребенок. - Дрофа. - 2007. -142 с.
15. Зарин А. Комплексное психолого-педагогическое обследование ребенка с проблемами в развитии. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2015.
16. Зарин А. Карта развития ребенка с проблемами в развитии. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2015.
17. Коррекционная помощь детям раннего возраста с органическим поражением центральной нервной системы в группах кратковременного пребывания: пособие . – 4-е издание, исправленное и дополнительное /под ред. Е.А. Стребелевой.- М.: ИНФРА-М, 2016 г. – 128 с.
19. Особые дети: вариативные формы коррекционно-педагогической помощи:
20. методическое пособие /под ред. Е.А. Стребелевой, А.В. Закрепиной .- М.: ЛОГОМАГ,
21. 2013.- 244 с.
22. Специальная дошкольная педагогика: учебник для студентов/ под ред. Е.А. Стребелевой.- М.: Академия, 2013.
23. Стребелева Е.А Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта: учебник для студентов.- М.: Парадигма, 2012.- 256 с.
24. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
25. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
26. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель,2012
27. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
28. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
29. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
30. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Приложения

Мультимедийные пособия

Средняя группа 4-5 лет

Игровые упражнения.	«Пружинки» под рус. нар. мелодию	
	ходьба под «Марш»	муз. И. Беркович
	«Веселые мячики» (подпрыгивание и бег)	муз. М. Сатулиной
	«В садике» лиса и зайцы	под муз. А. Майкапара
	«Этюд» ходит медведь под	К. Черни
	«Полька»	муз. М. Глинки
	«Всадники»,	муз. В. Витлина
	«Петух»	муз. Т. Ломовой
	«Кукла»	муз. М. Старокадомского
«Упражнения с цветами» под муз. «Вальса»	А. Жилина	

Старшая группа 5-6 лет

Упражнения.	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.
Упражнения с предметами.	с «Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой

Подготовительная группа 6-7 лет

Музыкально-ритмические движения.		
Упражнения.	«Марш»	муз. М. Робера
	«Бег», «Цветные флажки»	муз. Е. Тиличевой
	«Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики»	муз. В. Золотарева
	«Этюд», поднимай и скрещивай флажки	муз. К. Гуритта
	«Ой, угушка луговая» полоскать платочки	рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.

Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

**Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре Решетниковой И.Г.,
на 2023-2024 учебный год**

Дни недели	Время работы	Образовательная деятельность				Консультативно-диагностическая, организационно-методическая и просветительская деятельность
		В совместной деятельности с педагогом			В совместной деятельности с семьёй	
		Индивидуальная работа	занятия коррекционной направленности (фронтальная работа с подгруппой детей)	В ходе режимных моментов		
Понедельник	12:00 – 18:00 (6ч.)	15.20-15.50 гр. №3 17.05-17.30 гр. №2	15.50-16.15 гр.№4 16.25-16.55 гр.№3	16.15-16.25 гр.№4 16.55-17.05 гр. №3	13.30–15.20	12.00-13.30 17.30-18.00
Вторник	08:00 – 14:00 (6ч.)	09.35-10.05 гр.№4 10.45-11.45 гр. №5	09.00-09.25 гр. №5 10.10-10.35 гр. №2	08.00-08.15- зарядка гр. № 3,4,5; 08.15-08.30- зарядка гр. № 2,6; 09.25-09.35 гр.№5 10.05-10.10 гр. №4 10.35-10.45 гр. №2 11.45-11.55 гр. №5	11.55-13.30	08.30-09.00 13.30-14.00
Среда	12:00 – 18:00 (6ч.)	15.20-15.50 гр. №3 17.05-17.30 гр. №2	15.50-16.15 гр. №2 16.25-16.55 гр. №3	16.15-16.25 гр.№2 16.55-17.05 гр.№3	13.30-15.20	12.00-13.30 17.30-18.00
Четверг	08:00 – 14:00 (6ч.)		09.00-12.00 гр.№6	08.00-08.15- зарядка гр. № 3,4,5; 08.15-08.30- зарядка гр. № 2,6;	12.00-14.00	08.30-09.00
Пятница	12:00 – 18:00 (6ч.)	15.20-15.50 гр. №4 17.00-17.30 гр. №5	15.50-16.15 гр. №5 16.25-16.50 гр. № 4	16.15-16.25 гр. №5 16.50-17.00 гр. №4	13.30-15.20	12.00-13.30 17.30-18.00
Всего	30ч.	4ч.20мин.	6ч.30мин.	2ч.35мин.	9ч.05мин.	7ч. 30мин
		22 час 30 мин.				7час 30мин.