

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа «Детский сад «Кораблик»

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от «30» мая 2019 г.

Утверждаю:  
Заведующий  
ГБДОУ НАО «Детский сад  
«Кораблик»  
\_\_\_\_\_/С.Р.Плотникова/

**АДАптированная образовательная программа  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДЕТСКИЙ САД «КОРАБЛИК» по физическому образованию  
и воспитанию для детей с тяжёлыми  
нарушениями речи (от 5 до 7 лет)**

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад Кораблик» по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа), разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад Кораблик» города Нарьян-Мар в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в группе старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи и задержки психического развития.

Для составления адаптированной образовательной программы использовались специальные программы:

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2011 г
- Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В. Лопатиной, С-Пб., 2014
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, Т.В. Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина, М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
- «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» под редакцией С.Г. Шевченко.

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища)

проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие».

## 1.2 Цели и задачи Программы

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи Программы:**

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

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

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

1. Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

#### **1.4 Возрастные особенности детей от 5-7 с ограниченными возможностями здоровья**

##### **1.4.1 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ТНР**

Для детей с тяжелой формой заикания, ринолалией, нарушениями голоса и темпа речи характерна фиксация на дефекте, которая является одним из основных факторов, усложняющих структуру нарушения и определяющих эффективность его преодоления. Этим детям необходимо специальное (коррекционное) обучение, направленное на преодоление первичного дефекта, коррекцию эмоционально-волевой сферы, преодоление вторичных нарушений.

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические изменения в центральной нервной системе. Из-за органического поражения мозга они плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, катание на качелях, часто жалуются на головные боли, тошноту и головокружения; у многих наблюдаются различные двигательные нарушения. Дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности, они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Дети эмоционально неустойчивы, у них быстро меняется настроение, нередко с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства, реже наблюдаются заторможенность и вялость. Дети быстро утомляются, утомление накапливается к концу дня и к окончанию недели. Утомление сказывается на поведении ребенка, на его самочувствии; усиливаются головные боли, появляется расстройство сна, вялость либо, напротив, повышенная двигательная активность. Детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и внимание на протяжении всего занятия. Отмечаются неустойчивость внимания и памяти, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля собственной деятельности, нарушение познавательной

деятельности. Психическое состояние детей неустойчиво, поэтому и работоспособность резко меняется. В период психосоматического благополучия такие дети могут достигать довольно высоких результатов в учебе.

Дети с функциональными отклонениями в состоянии ЦНС эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, даже расстройства в ответ на замечание, плохую отметку, неуважительное отношение со стороны учителя и детей. Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, пугливостью. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии центральной нервной системы детей, страдающих речевыми расстройствами.

#### **1.4.2 Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи**

Представления о физическом развитии и физической подготовленности детей с нарушениями речи носят противоречивый характер. С.С. Ляпидевский, В.П. Баранова (1969) на основе клинического обследования заикающихся подростков не обнаруживают в их физическом статусе каких-либо отклонений, но отмечают нарушения вегетативной нервной системы у большинства заикающихся (92,2%) по типу вегетодистонии. М.А. Фидирко (1989) считает, что заикание у детей не вызывает значительных отклонений в их физическом развитии.

Значительное отставание заикающихся школьников от здоровых сверстников по показателям, характеризующим внешнее дыхание (ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, сила дыхательной мускулатуры), выявил Ю.А. Штана (1982). Низкие показатели амплитуды грудной клетки у заикающихся, по его мнению, свидетельствуют о слабости дыхательной мускулатуры. Автор отмечает, что с возрастом различия увеличиваются. Выявлено значительное отставание детей-логопатов в уровне развития основных двигательных качеств, особенно мышечной силы и скоростно-силовых способностей, общей и статической выносливости, умения дифференцировать силовые и временные параметры движений.

С.В. Леонова (1995), исследуя общую и речевую моторику заикающихся дошкольников, выявила, что большая часть имела выраженные нарушения моторики, которые проявлялись в некоторой замедленности выполнения заданий, недостаточной координации движений.

Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.).

В исследованиях Р.И. Мартыновой (1975) выявлено, что 32% детей с легкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бадалян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б., 1996; Парамонова Л.Г., 1997).

При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

По абсолютным и относительным значениям кистевой и становой динамометрии, по уровню развития скоростно-силовых способностей школьники, имеющие речевую патологию, достоверно уступают здоровым сверстникам.

Сравнительный анализ уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса у детей с ТНР показал, что у 20-28% мальчиков во всех возрастных периодах он соответствует средним значениям. У 50% девочек индивидуальные показатели соответствуют среднему уровню развития здоровых детей, в пубертатный период их количество снижается до 10%.

В упражнениях скоростного характера до 35% детей с речевой патологией показывают результаты, соответствующие среднему уровню развития.

#### **1.4.3 Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР**

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спирок, такое отставание в развитии зрительного восприятия является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испытывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания Л.И. Перселени и другими исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное нарушение у большинства из них функции активного внимания. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ЗПР являются отклонения в развитии памяти. Это касается всех видов запоминания: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение

продуктивности запоминания и его неустойчивость: большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словеснологическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания (Т.В. Егорова, Н.Г. Поддубная, В.Л. Подобед).

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции - анализ, синтез, сравнение, обобщение. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. Деятельность детей с задержкой психического развития характеризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недостаточной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах (Г.И. Жаренкова, С.Г. Шевченко). Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них эмоционально-волевой сферы. Дети, как правило, отличаются эмоциональной неустойчивостью. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ЗПР снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступает несформированность игровой деятельности. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсутствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и оговаривает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

Нарушения поведения у детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышено оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчивы. Поведение отличается значительным своеобразием.

### 1.4.3 Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М.Н., 1996; Си-ротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Григорьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

## 1. 5 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

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

- **Социально-коммуникативное развитие:**  
Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
- **Познавательное развитие:**  
Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- **Речевое развитие**  
Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
- **Художественно-эстетическое развитие:**  
Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

#### **Планируемые результаты освоения программы к концу шестого года жизни (старшая группа)**

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.
5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
6. Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.
7. Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).
8. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

#### **Планируемые результаты освоения программы к концу седьмого года жизни (подготовительная группа)**

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.
2. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
3. Самостоятельно организовывает подвижные игры (в разных вариантах).
4. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

5. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
6. Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
7. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
8. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
9. Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
10. Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
11. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **Структура физкультурного занятия**

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:

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.

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

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

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

## **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

### **2.1 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с задержкой психического развития**

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

Содержанием занятий являются:

- основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;
- коррекционно-развивающие подвижные игры;
- танцевальные упражнения;
- общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;
- корригирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения.

Во многих детских садах для детей с ЗПР вводятся программы дополнительного образования, которые обогащают двигательный опыт ребенка. Наиболее популярны ритмопластика, стретчинг-гимнастика, фитбол-гимнастика, танцевально-игровая программа «Са-Фи-Дансе», для старших дошкольников - занятия спортивными играми (футбол, баскетбол, бадминтон).

Нарушение координационных способностей - ведущее отставание в двигательной сфере детей с ЗПР 5-7 лет. Биодинамические ошибки в движениях, обусловленные возрастом, усиливаются негрубыми поражениями мозговых структур. По мере взросления и направленного обучения дети овладевают достаточно сложными двигательными действиями.

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

#### **Ходьба и бег.**

В этом возрасте занимают до 80% всех движений. На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, врассыпную, парами.

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

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

#### **Прыжки.**

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

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

- развитие скоростно-силовых качеств;
- коррекция и развитие равновесия.

### **Метание.**

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

В 5 лет - броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. В 6-7 лет - метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

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

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

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

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

### **Ползание и лазанье.**

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

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

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

ОРУ для детей с ЗПР имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела,

подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами. Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон дошкольников, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

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

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:

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

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции, игры-загадки. Они могут проводиться в детском саду и дома. Несмотря на то что эти игры проводятся в спокойной обстановке, они увлекательны, эмоциональны, развивают творческую деятельность, знакомят с предметами окружающего

мира, упражняют ручную ловкость, способствуют развитию речи, ориентировки в пространстве, концентрации и переключению внимания, двигательной и зрительной памяти.

## **2.2 Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с тяжелыми нарушениями речи**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений**

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

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

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

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

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

**Построение и перестроения.** В колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

#### **Спортивные игры.**

- Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- Элементы бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
- Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
- Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### **Подвижные игры.**

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ. занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	- проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Мониторинг	- проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико-педагогический контроль	- проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

**Учебный план коррекционно-развивающей работы для детей 5-7 лет с ОВЗ**

Виды непосредственно-образовательной деятельности (занятий)	Количество НОД в неделю по периодам обучения				Всего занятий/ часов за год:
	Старшие группы 5-6 лет		Подготовительные группы 6-7 лет		
	<b>I</b> 17 недель	<b>II</b> 20 недель	<b>I</b> 17 недель	<b>II</b> 20 недель	<b>74</b> <b>неделя</b>
Физкультурные занятия в спортивном зале	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>296</b> <b>занятий</b>
<b>Итого занятий/часов:</b>	34/14.1	40/16.1	34/17	40/20 ч.	<b>144/67,2</b>

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.- 2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
3. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
4. Образовательная программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №16 «Детский сад компенсирующего вида», 2015.-
5. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений./Л.В.Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И.Солнцева и др.; Под ред. Л.В.Кузнецовой.- 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005 — 480 с.
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой — 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
8. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004. С. 10-14.
9. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
10. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморев.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.-656с
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
12. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ  
«Физическое развитие»

**Представления о здоровом образе жизни и гигиене**

**Обучающие игры и проблемные ситуации:**

«Гимнастика для глаз», «Гимнастика для рук (с использованием элементарных мудр), «Гимнастика для стоп», «Гимнастика для шеи и плеч», «Если на улице температура ниже нуля градусов...», «Задуй свечу», «Как я буду закаляться...», «Когда нельзя наступать в лужи, даже если это очень интересно...», «Обувь для дождливой, теплой сухой и морозной (снежной) погоды», «Одежда для мальчиков и для девочек», «Плаваем в шариковом бассейне», «Помоги другу», «Рассмотрим под лупу наши ногти», «Снежинки», «Уши мыть или не мыть... (правила ухода за ушами)», «Чтобы волосы были здоровыми», хождение босиком по ребристой доске, коврику «Гофр» и другим сенсорным коврикам и дорожкам с различными наполнителями, занятия с игровой таблицей для проверки зрения, упражнения на дыхание «Загони мяч в ворота».

**Сюжетно-ролевые игры:**

«Азбука здоровья и гигиены»: «В аптеке», «В процедурном кабинете», «Вызов врача на дом», «Вызов скорой помощи», «Медицинская лаборатория», «На медицинском осмотре у врачей: ЛОР, окулист, невропатолог», «Осмотр врача и посещение спортивного зала», «Посещение врача в поликлинике и покупка лекарств по рецептам в аптеке», «Скорая помощь увозит больного в больницу», «Посещение бассейна и фитнес-зала» и др. «Магазин»: «В цветочном салоне», «На продуктовом рынке», «Покупаем спортивную одежду в спортивном магазине», «Парикмахерская»: «Салон красоты», «Прически для мальчиков и девочек» и др.

**Театрализованные игры:** «Айболит-66» (по сюжету кинофильма), «Как зайка ходил к главному врачу...», «Незнайка в фитнес-зале», «Сказочный доктор» и др.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

#### 1. Для физического развития детей

- Спорткомплекс из мягких модулей
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований
- Скамейки
- Гимнастические стенки
- Мешочки для метания
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)
- Флажки разноцветные
- Мячи резиновые ( различного диаметра)
- Мяч фитбол для гимнастики
- Мяч футбольный
- Мяч баскетбольный
- Лабиринт игровой
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
- Обруч пластмассовый плоский диам.
- Мат гимнастический цветной (искусственная кожа)
- Канат для перетягивания
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
- Ключка с шайбой (комплект)
- Конус сигнальный
- Сетка волейбольная
- Лыжи пластиковые
- Дуга для подлезания (разной высоты)
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью
- Гимнастические палки
- Обручи
- Мячи 25 см.
- Кубики
- Дуги для подлезания
- Гимнастические скамейки
- Батут
- Гимнастические маты
- Деревянная мишень
- Мешочки с песком
- Деревянные лесенки
- Кегли
- Набивные мячи
- Мячи для метания в даль
- Длинная верёвка, канат

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
**Комплексно-тематическое планирование для детей-5-7 лет с ОВЗ**  
**(отдельная папка)**

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Детский сад «Кораблик»  
г. Нарьян-Мар**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
ГБДОУ «Детский сад «Кораблик»  
Протокол № 4  
От «30» 05 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ  
«Детский сад «Кораблик»  
\_\_\_\_\_ С.Р. Плотникова  
«  » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Перспективное планирование НОД по физической культуре**

**Группа 5 вида**

**На 2019 – 2020 гг.**

Инструктор по ФК:  
Кузнецова Л.А.

2019 г.

## ОКТАБРЬ

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
1 неделя	Обучение детей ходьбе по гимнастической скамейке прямо; повторение прыжков на обеих ногах через шнуры; закрепление перебрасывания мяча друг другу снизу.	Формирование правильности осанки (у вертикальной плоскости)	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу.	«Цапли», «Лягушки», «Великаны и гномики»	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове. О	Прыжки на обеих ногах через шнуры (5-6 шт.), расстояние между ними 40 см.	Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.	-	«Не оставайся на полу», «Хитрая лиса»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
	Обучение детей ходьбе по гимнастической скамейке прямо; повторение прыжков на обеих ногах через шнуры; закрепление перебрасывания мяча друг другу снизу.	Формирование правильности осанки (у вертикальной плоскости)	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу	Комплекс «Буратино»	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове.	Прыжки на обеих ногах через шнуры (5-6 шт.), расстояние между ними 40 см.	Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.	-	«Удочка», «Найди и промолчи»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
2 неделя	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боковым приставным шагом; повторение прыжков на обеих ногах с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали.	—	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (правым, левым боком), руки на поясе, за головой. 3	Прыжки на обеих ногах	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах.	-	«Ловишка с ленточками», «Море волнуется»	<i>Восстановление дыхания</i>

	из-за головы.											
	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боковым приставным шагом: повторение прыжков на обеих ногах с продвижением вперед: перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба с высоким поднятием м колен	Бег в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали.	«Шалаш», «Веселые прыжки»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (правым, левым боком), руки на поясе, за головой.	Прыжки на обеих ногах через набивные мячи, расстояние между ними 40-50 см.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах.	-	«Ловишка с ленточками», «Стой олень!», «Море волнуется»	Под речевое сопровождение «Волшебный сон»
3 неделя	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке: повторение прыжков на двух ногах с продвижением вперед (вправо – влево) через канат, подлезание под дугу.	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.	Бег в колонне по одному, с высоким поднятием колен, с захлестом голени назад.	«Лягушки», «Походи боком»	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. З	Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (вправо, влево через канат, лежащий на полу). П	-	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии и 1м) правым, левым боком.	«Кувшинчик», «Ловишка с приседаниями», «Вороны и воробьи»	Под речевое сопровождение «Космос»
	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке: повторение прыжков на двух ногах с продвижением	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.	Бег в колонне по одному, с высоким поднятием колен, с захлестом голени назад.	«Качели», «Часики», «Велосипед»	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. З	Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (вправо, влево через канат, лежащий на полу).	-	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии и 1м)	«Кувшинчик», «Ловишка с приседаниями», «Вороны и воробьи»	Под речевое сопровождение «Космос»

	вперед (вправо – влево) через канат. подлезание под дугу.									правым, левым боком.		
4 неделя	Обучение подлезания под дуги по-пластунски;  закрепление прыжков в длину с места;  подбрасывание и ловля мяча обеими руками отбивание его об пол.	Формирование правильности осанки и коррекция сутулости	Построение в колонну по одному. перестроение в колонну по двое	Ходьба в колонне по одному. на носках. на пятках с выполнением подражательных движений	Бег в колонне по одному. бег змейкой. по диагонали. Медленный оздоровительный бег 1 мин.	«Ходим в шляпках»,  «Ракеты», «Великаны и гномики»	Ходьба по ребристой доске. руки в стороны. П	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. 3	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками. Отбивание мяча об пол (правой. левой рукой). 3	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии и 1м) по-пластунски (на животе).	«Гуси-лебеди», «Рыбак и рыбки», «Отгадай, догони!»	Под речевое сопровождение «Олени»
	Обучение подлезания под дуги по-пластунски;  закрепление прыжков в длину с места;  подбрасывание и ловля мяча обеими руками отбивание его об пол.	Формирование правильности осанки и коррекция сутулости	Построение в колонну по одному. перестроение в колонну по двое	Ходьба в колонне по одному. на носках. на пятках с выполнением подражательных движений	Бег в колонне по одному. бег змейкой. по диагонали. Медленный оздоровительный бег 1 мин.	Комплекс «Веселый гномик»	Ходьба по ребристой доске. руки в стороны. П	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. 3	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками. Отбивание мяча об пол (правой. левой рукой). 3	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии и 1м) по-пластунски (на животе).	«Гуси-лебеди», «Рыбак и рыбки», «Отгадай, догони!»	Под речевое сопровождение «Олени»

## Ноябрь.

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
I неделя	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч;  лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; повторение ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.	Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег по кругу с изменением направления по сигналу	«Ходим в шляпках»,  «Ракеты», «Великаны и гномики»	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке). 3	-	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3	«Совушка - сова», «Ловишка, бери ленту», «Затейники»	Под речевое сопровождение «Веселые гномы»
	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч;  лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; повторение ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.	Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег по кругу с изменением направления по сигналу	«Ножницы», «Жучок на спине», «Качкач»	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке). 3	-	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3	«Совушка - сова», «Ловишка, бери ленту», «Затейники»	Под речевое сопровождение «Веселые гномы»

2 неделя	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на правой и левой ноге;  повторение бросания малого мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком.	Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному. Ходьба между предметами змейкой	Бег по площадке в колонне по одному. Бег между предметами змейкой.	«Цапли», «Лягушки», «Кабанчики»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пройти до конца скамейки. О	Прыжки на правой, левой ногечерез шнуры, расстояние между ними 40 см. 3	Бросание малого мяча вверх и ловля обеими руками с хлопками в ладоши П	-	«Карусель», «Выше ножки от земли», «Ровным кругом»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на правой и левой ноге;  повторение бросания малого мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком.	Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному. Ходьба между предметами змейкой	Бег по площадке в колонне по одному. Бег между предметами змейкой.	Комплекс «Буратино»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пройти до конца скамейки. О	Прыжки на правой, левой ногечерез шнуры, расстояние между ними 40 см. 3	Бросание малого мяча вверх и ловля обеими руками с хлопками в ладоши П	-	«Карусель», «Выше ножки от земли», «Ровным кругом»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
3 неделя	Обучение детей ползанию на четвереньках, с подталкиваем мяча головой.	Формирование правильности осанки и укрепление мышечного	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному широким или семенящим	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин.	«Все спортом занимаются»	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед	Прыжки на правой и левой ноге между	-	Ползание на четвереньках, подталкивать мяч (набивной – 1 кг.) головой	«Охотники и утки», «Дедушка Мазай».	Под музыкальное и речевое сопровождение

	повторение ходьбы по гимнастической скамейке. с хлопками в ладоши перед собой и за спиной;  закрепление прыжков на правой и левой ноге между предметами.	корсета позвоночника		шагом (смена темпа движения по сигналу)			собой и за спиной П	предметами. 3		и проползая под дугой О	«Рыбаки»	«Океан»
	Обучение детей ползанию на четвереньках, с подталкиваем мяча головой; повторение ходьбы по гимнастической скамейке. с хлопками в ладоши перед собой и за спиной;  закрепление прыжков на правой и левой ноге между предметами	Формирование правильности осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному широким или семенящим шагом (смена темпа движения по сигналу)	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин.	«Ах, ладошки, вы ладошки», «Танец медвежат»	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной П	Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3	-	Ползание на четвереньках, подталкивать мяч (набивной – 1 кг.) головой и проползая под дугой О	«Охотники и утки», «Дедушка Мазай», «Рыбаки»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»
4 неделя	Закрепление прыжков в длину с места; подлезание под дуги правым.	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое;	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на	Боковой галоп правым, левым боком; бег с захлестом голени назад	«Ракеты», «Кабанчики», «Мишки»	-	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые	Метание мяча в вертикальную мишень правой, левой	Подлезание под дуги правым, левым боком 3	«Вороны и воробьи», «Пятнашки», «Сбить кеглю»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Сказка»

левым боком: повторение метания малого мяча правой и левой рукой.		построение в колонну по одному	носок.					ноги 3	рукой П			
Закрепление прыжков в длину с места: подлезание под дуги правым, левым боком: повторение метания малого мяча правой и левой рукой.	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое: построение в колонну по одному	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках.	Боковой галоп правым, левым боком: бег с захлестом голени назад	«Качели», «Часики», «Ель, елка, елочка»	-	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги 3	Метание мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой П	Подлезание под дуги правым, левым боком 3	«Вороны и воробьи», «Пятнашки», «Сбить кеглю»	Под музыкальное и речевое сопровождении «Сказка»	

### Декабрь.

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
1 неделя	Закрепление метания в горизонтальную цель: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, «Цапли», «Великаны и гномики»	Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали.	«Лягушата», «Походи боком»	Ходьба по залу на носках между набивными мячами, руки за головой П	-	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3м. (правой и левой рукой поочередно) 3	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3	«Пожарные на учении», «Каюр и собаки», «Кольцеброс»	Под речевое сопровождение «Молчок»

	мешочком на спине;  повторение ходьбы на носочках между предметами.											
	Закрепление метания в горизонтальную цель;  ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;  повторение ходьбы на носочках между предметами.	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному. Цапли», «Великаны и гномики»	Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали	«Колобок», «Птица», «Кач-кач»	Ходьба по залу на носках между набивными мячами, руки за головой П	-	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3м. (правой и левой рукой поочередно) 3	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3	«Пожарные на учении», «Каюр и собаки», «Кольцеброс»	Под речевое сопровождение «Молчок»
2 неделя	Закрепление прыжков на обеих ногах вперед через шнур;  влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; повторение ходьбы на носках через	Формирование правильности осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Обычная ходьба на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, меняя направление движения по сигналу	«Цапля», «Гуси», «Белые медведи»	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны, за голову, на поясе П	Прыжки на обеих ногах через шнур с продвижением вперед (канат) вправо и влево 3	-	Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет (по диагонали) 3	«Кувшинчик», «Льдинки, ветер и мороз», «Найди и промолчи»	Под речевое сопровождение «Космос»

	предметы.											
	Закрепление прыжков на обеих ногах вперед через шнур:  влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет: повторение ходьбы на носках через предметы.	Формирование правильности осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Обычная ходьба на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, меняя направление движения по сигналу	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны, за голову, на поясе	Прыжки на обеих ногах через шнур с продвижением вперед (канат) вправо и влево	-	Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет (по диагонали)	«Кувшинчик», «Льдинки, ветер и мороз», «Найди и промолчи»	Под речевое сопровождение «Космос»
3 неделя	Обучение прыжкам в высоту-40см.;  повторение переползания через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком;  закрепление забрасывания мяча в корзину обеими руками от груди.	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)	«Мышка и мишка «Белые медведи»	-	Прыжки с высоты 40 см. О	Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди З	Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком П	«Не оставайся на полу», «Стой, олень!», «Лиса и ежики»	Под речевое сопровождение «Олени»
	Обучение прыжкам в	Укрепление мышц, участвующих в	Построение в колонну по	Ходьба спортивная, гимнастическим	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое,	«Кач-кач», «Потурецки мы	-	Прыжки с высоты 40 см. О	Забрасывание мяча в корзину обеими руками	Переползание через обруч и пролезание в	«Не оставайся на полу», «Стой,	Под речевое сопровожден

	<p>высоту-40см.;</p> <p>повторение переползания через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком;</p> <p>закрепление забрасывания мяча в корзину обеими руками от груди.</p>	<p>формировании сводов стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника</p>	<p>одному</p>	<p>шагом, на пятках, на носках</p>	<p>левое плечо вперед)</p>	<p>сидели...»</p>			<p>от груди 3</p>	<p>другой обруч прямо и боком П</p>	<p>олень!», «Лиса и ежики»</p>	<p>ие «Олени»</p>
4 неделя	<p>Обучение перепрыгивания через веревку-20-25см. ;</p> <p>повторение бросания в горизонтальную цель мешочков;</p> <p>закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков.</p>	<p>Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений</p>	<p>«Сосна», «Гусьтки», «Позвони в колокольчик»</p>	<p>«Самый ловкий»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, руки в стороны. 3</p>	<p>«Перепрыгни – не задень». Перепрыгивание через веревочку, натянутую от пола на высоте 20-25 см. О</p>	<p>«Кто самый меткий?»</p> <p>Бросание в горизонтальную цель (обруч большого диаметра, большая корзина) мешочков с песком (расстояние 4м.) П</p>	-	<p>«Посадка картофеля», «Отгадай, где спрятано?»</p>	<p>Под речевое сопровождение «Веселые гномы»</p>
	<p>Обучение перепрыгивания через веревку-20-25см. ;</p> <p>повторение</p>	<p>Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением</p>	<p>«Сосна», «Гусьтки», «Позвони в колокольчик»</p>	<p>Комплекс «Буратино»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, руки в</p>	<p>«Перепрыгни – не задень». Перепрыгивание через веревочку, натянутую от пола на высоте</p>	<p>«Кто самый меткий?»</p> <p>Бросание в горизонтальную цель (обруч</p>	-	<p>«Посадка картофеля», «Отгадай, где спрятано?»</p>	<p>Под речевое сопровождение «Веселые гномы»</p>

бросания в горизонтальную цель мешочков;			подражательных движений			стороны. З	20-25 см. О	большого диаметра; большая корзина) мешочков с песком (расстояние 4м.) П				
закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков.												

### Январь.

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
1 неделя	Обучение прыжкам через скакалку;  повторение подлезания под шнур правым и левым боком;  закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, боковой галоп	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны З	Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди О	-	Подлезание под шнур правым, левым боком П	«Бубен», «Два Мороза», «Море волнуется раз...»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
	Обучение прыжкам через	Укрепление мышечного	Построение в колонну по	Ходьба в колонне по	Бег в колонне по одному.	Жучок на спине», «Не	Ходьба по гимнастической	Прыжки через	-	Подлезание под шнур правым.	«Бубен», «Два Мороза»,	Под музыкальное и

	скакалку. повторение подлезания под шнур правым и левым боком;  закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	одному	одному, на носках, на пятках	боковой галоп	расплескай воду»	скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны 3	короткую скакалку, вращать ее впереди О		левым боком П	«Море волнуется раз...»	речевое сопровождение «Волшебный сон»
2 неделя	Обучение детей владению мячом (бросать, отбивать).	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги (три шеренги), перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	«Все спортом занимаются»	«Школа мяча»	«Школа мяча» Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.  Бросание мяча вверх, выполнение хлопка в ладоши, ловля его обеими руками.  Отбивание мяча об пол правой, левой рукой не менее 20 раз подряд.  Отбивание мяча об пол обеими руками, выполнение хлопка в ладоши.  Отбивание мяча об пол правой рукой, ловля левой (отбивание левой, ловля правой рукой)			«Кувшинчик», «Мяч водящему», «Летает, не летает»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»
	Обучение детей владению мячом (бросать, отбивать).	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги (три шеренги), перестроение в колонну по	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	«Сидячий футбол», «Ежик вытянулся, свернулся»	«Школа мяча»	«Школа мяча» Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.  Бросание мяча вверх, выполнение хлопка в ладоши, ловля его обеими руками.  Отбивание мяча об пол правой, левой рукой не			«Кувшинчик», «Мяч водящему», «Летает, не летает»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»

			одному					менее 20 раз подряд.				
								Отбивание мяча об пол обеими руками. выполнение хлопка в ладоши.				
								Отбивание мяча об пол правой рукой. ловля левой (отбивание левой. ловля правой рукой)				
3 неделя	Повторение прыжков в высоту с разбега. метание мяча из-за головы. повторение ходьбы по прямой. представляя пятку ноги к носку другой ноги.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному. перестроение в колонну по два	Ходьба в парах на носках, перекатом с пятки на носок	Бег по кругу в колонне по одному. бег по кругу приставным шагом	«Ракеты». «Кабанчики». «Мишки»	Ходьба по прямой. приставляя пятку ноги к носку другой ноги. Ходьба полу приседом. П	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60 см.) 3	Метание набивного мяча (медицинбол – 1 кг.) из-за головы 3	-	«Водяной». «Ловишка с приседаниями». «Гимнасты»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
	Повторение прыжков в высоту с разбега. метание мяча из-за головы; повторение ходьбы по прямой. представляя пятку ноги к носку другой ноги.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному. перестроение в колонну по два	Ходьба в парах на носках, перекатом с пятки на носок	Бег по кругу в колонне по одному. бег по кругу приставным шагом	«Стойкий оловянный солдатик». «Колобок»	Ходьба по прямой. приставляя пятку ноги к носку другой ноги. Ходьба полу приседом. П	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60 см.) 3	Метание набивного мяча (медицинбол – 1 кг.) из-за головы 3	-	«Водяной». «Ловишка с приседаниями». «Гимнасты»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
4	Обучение ходьбе по	Укрепление мышечно-	Построение в шеренгу.	Ходьба на носках с	Бег в колонне по одному.	«Сосна». «Гусьтки».	Ходьба по канату	Прыжки в высоту с	-	Ползание по-пластунски через	«Мороз». «Льдинки.	Под речевое сопровождение

неделя	канату:  повторение ползания по пластунски;  закрепление прыжков в высоту с разбега.	связочного аппарата ног и туловища	перестроение в колонну по одному	различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	бег враспынную. бег в колонне по одному в среднем темпе	«Позвони в колокольчик»	(«Мишка косолапый», «Гимнасты») О	разбега способом «ножницы» (высота 50-60 см.) З		дуги, стоящие на полу на расстоянии 50-60 см. П	ветер и мороз». угадай, что делаем	«Молчок»
	Обучение ходьбе по канату:  повторение ползания по пластунски;  закрепление прыжков в высоту с разбега.	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, бег враспынную, бег в колонне по одному в среднем темпе	«Качели», «Часики»	Ходьба по канату («Мишка косолапый», «Гимнасты») О	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60 см.) З	-	Ползание попластунски через дуги, стоящие на полу на расстоянии 50-60 см. П	«Мороз», «Льдинки, ветер и мороз», угадай, что делаем	Под речевое сопровождение «Молчок»

### Февраль.

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
I неделя	Закрепление бега по гимнастической скамейке:	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и	.Бег по залу в колонне по одному в среднем	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и	«Пограничники». Бег по гимнастической скамейке, руки в	«Пингвины» Прыжки на двух ногах с закатными	«Быстро передай». Передача мяча над головой.	«Лисята» Подлезание под дуги прямо, боком	«Вороны и воробьи»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с

	повторение прыжков на двух ногах с зажатым мешочком между коленями и умение передачи мяча между ногами и над головой.		вправо, влево по сигналу	гномики»	темпе	гномики»	стороны 3	мешочками между коленями П	между ногами, сбоку П	(правым, левым) 3		дождем»
	Закрепление бега по гимнастической скамейке;  повторение прыжков на двух ногах с зажатым мешочком между коленями и умение передачи мяча между ногами и над головой.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики»	.Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»	«Пограничники». Бег по гимнастической скамейке, руки в стороны 3	«Пингвины» Прыжки на двух ногах с зажатыми мешочками между коленями П	«Быстро передай». Передача мяча над головой, между ногами, сбоку П	«Лисята» Подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым) 3	«Вороны и воробьи»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
2 неделя	Повторение ходьбы на носочках с перешагиванием через предметы; закрепление прыжков в длину, метание мешочка из-за головы.	Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег по кругу, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен	«Лягушата», «Походи боком»	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи П	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги 3	Метание набивного мяча (медицинбол – 1 кг.) из-за головы 3	-	«Пчелки и ласточка», «Платок»	Под музыкальное сопровождение «Рыбки»

	Повторение ходьбы на носочках с перешагиванием через предметы; закрепление прыжков в длину; метание мешочка из-за головы	Профилактика и коррекция сколиоза; укрепление голеностопного сустава	Построение в колонну по одному; перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег по кругу, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен	Комплекс «Кукла принца Тутти»	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи П	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги 3	Метание набивного мяча (медицинбол – 1 кг.) из-за головы 3	-	«Пчелки и ласточка», «Платок»	Под музыкальное сопровождение «Рыбки»
3 неделя	Закрепление прыжков в высоту с разбега, способом ножницы; метание малого мяча вдаль.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному; перестроение в колонну по двое; Построение в колонну по одному	Ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой на сигнал с заданиями. («Лягушата», «Цирковые лошадки»)	«Сосна», «Гусьтки», «Позвони в колокольчик»	-	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 60-65 см.) 3	Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча 3	-	«Зверолов», «Мишка бурый», «Затейники»	Под речевое сопровождение «Молчок»
	Закрепление прыжков в высоту с разбега, способом ножницы; метание малого мяча вдаль.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному; перестроение в колонну по двое; Построение в колонну по одному	Ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой на сигнал с заданиями. («Лягушата», «Цирковые лошадки»)	«Цапля», «Качалочка», «Морская звезда»	-	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 60-65 см.) 3	Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча 3	-	«Зверолов», «Мишка бурый», «Затейники»	Под речевое сопровождение «Молчок»
4 неделя	Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге; подлезание под веревку; Повторить	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в колонну по одному; перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)	«Цапли», «Лягушки», «Ракеты», «Кабанчики»	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге 3	Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги 3	-	Подлезание под веревку, натянутую от пола на высоте 50 см. правым, левым боком, прямо 3	«Гуси-лебеди», «Сорока - белобока», «Передай - садись»	Под речевое сопровождение «Олени»

прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.												
Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге. подлезание под веревку. Повторить прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.	Укрепление мышц. участвующих в формировании сводов стопы	Построение в колонну по одному. перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)	«Потягивание», «Стойкий оловянный солдатик»	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге 3	Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги 3	-	Подлезание под веревку, натянутую от пола на высоте 50 см. правым, левым боком, прямо 3	«Гуси-лебеди», «Сорока - белобока», «Передай - садись»	Под речевое сопровождение «Олени»	

### Март.

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
1 неделя	Обучение детей ходьбе по узкой дорожке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. закрепление прыжков в длину	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба по залу. Спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад.	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны 0	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. Приземление на полусогнутые ноги 3	Метание малого мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой П	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками П	«Колдунчик», «Хитрая лиса», «Паук и мухи»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»

	с места и повторение метания малого мяча в вертикальную цель.											
	Обучение детей ходьбе по узкой дорожке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;  закрепление прыжков в длину с места и повторение метания малого мяча в вертикальную цель.	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба по залу. Спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад.	«Ножницы», «Паровозик»	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны О	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. Приземление на полусогнутые ноги З	Метание малого мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой П	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками П	«Колдунчик», «Хитрая лиса», «Паук и мухи»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»
2 неделя	Повторение ходьбы боком приставным шагом по канату;  закрепление прыжков в высоту с разбега, пролезание в обруч прямо правым и левым боком.	Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое	Ходьба в колонне, с поворотом на 180 в шаге, ходьба на носках, на пятках	Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	«Цапли», «Кабанчики», «Мишки»	Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу (руки на поясе, за головой, в стороны) П	Прыжки в высоту с разбега с приземлением на обе ноги (высота 60-65 см.) З	-	Пролезание в обруч прямо, правым и левым боком З	«Третий лишний», «Ловишки парами», «Великаны и гномы»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»

	Повторение ходьбы боком приставным шагом по канату.  закрепление прыжков в высоту с разбега. пролезание в обруч прямо правым и левым боком.	Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое	Ходьба в колонне, с поворотом на 180 в шаге, ходьба на носках, на пятках	Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	Комплекс «Буратино»	Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу (руки на поясе, за головой, в стороны) П	Прыжки в высоту с разбега с приземлением на обе ноги (высота 60-65 см.) З	-	Пролезание в обруч прямо, правым и левым боком З	«Третий лишний», «Ловишки парами», «Великаны и гномы»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
3 неделя	Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча перед собой и за спиной.  закрепление прыжков на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева и бросание мяча вверх ловля двумя руками после хлопка.	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне на носках, в полуприсяде	Бег в среднем темпе, бег враспынную, боковой галоп	«Мышка и мишка «Белые медведи»	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую) З	Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева П	Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе) З	-	«Охотники и олени», «Ручейки и озера», «Рыбаки»	Под речевое сопровождение «Молчок»
	Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с перекладыванием	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне на носках, в полуприсяде	Бег в среднем темпе, бег враспынную, боковой галоп	«Качели», «Часики», «Качкач»	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча	Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева	Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши	-	«Охотники и олени», «Ручейки и озера».	Под речевое сопровождение «Молчок»

	<p>малого мяча перед собой и за спиной;</p> <p>закрепление прыжков на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева и бросание мяча вверх ловля двумя руками после хлопка</p>	туловища					перед собой и за спиной (из правой руки в левую) 3	П	(стоя на месте, в ходьбе) 3		«Рыбаки»	
4 неделя	<p>Обучение детей ходьбе по узкой рейке с перешагиванием через кубики; закрепление лазания по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом;</p> <p>повторение прыжков в длину с места.</p>	Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава	Построение в колонну по одному, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги.	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег на месте. Оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 мин.	«Цапли», «Мышки», «Великаны и гномики»	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, с перешагиванием кубиков, руки в стороны. О	Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие. П	-	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. 3	«Пожарные на учении», «Рыбак и рыбки», «Пустое место»	Под речевое и музыкальное сопровождение «Космос»
	Обучение детей ходьбе по узкой рейке с перешагиванием через кубики; закрепление лазания по гимнастической	Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава	Построение в колонну по одному, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги.	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег на месте. Оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 мин.	Комплекс «кукла принца Тутти»	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, с перешагиванием кубиков, руки в стороны. О	Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое	-	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. 3	«Пожарные на учении», «Рыбак и рыбки», «Пустое место»	Под речевое и музыкальное сопровождение «Космос»

стенке одноименным и разноименным способом;  повторение прыжков в длину с места.								покрытие. П				
---	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	--

### Апрель.

Неделя	Программное содержание	Коррекционные задачи	Построение Перестроения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Релаксация
1 неделя	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками;  закрепление бросания мяча и ловля его после хлопка в ладоши, отбивание его об пол правой, левой рукой.  повторение ползания под дугами, прокатывая мяч головой.	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. О	-	Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его об пол правой, левой рукой	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см.) П	«Здравствуй, догони!», «Охотники и утки», «Передай - садись», «Угадай, чей голосок»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»

	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками:  закрепление бросания мяча и ловля его после хлопка в ладоши. отбивание его об пол правой, левой рукой.  повторение ползания под дугами, прокатывая мяч головой	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышцы тазового пояса, ног	Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу	«Плавание на байдарках», «Гусеница»	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. О	-	Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его об пол правой, левой рукой	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см.) П	«Здравствуй, догони!», «Охотники и утки», «Передай - садись», «Угадай, чей голосок»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»
2 неделя	Повторение выполнения наклона туловища вперед, вниз стоя на кубе; закрепление прыжков в высоту с разбега (60-65см.), метание малого мяча от плеча в даль правой и левой рукой.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в шеренгу, расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две	Ходьба по прямой с поворотами по сигналу	Бег по залу в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения)	«Все спортом занимаются»	Стоя на кубе (гимнастической скамейке) высотой 30 см., выполнить наклон туловища вперед, вниз, коснуться пальцами рук пальцев ног П	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 60-65 см.) приземление на полусогнутые ноги З	Метание набивного мяча от плеча в даль правой, левой рукой З	-	«Хитрая лиса», «Кувшинчик», «Летает, не летает»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
	Повторение выполнения наклона	Укрепление мышечного корсета	Построение в шеренгу, расчет на	Ходьба по прямой с поворотами по	Бег по залу в чередовании с ходьбой (с	«Жучок на спине», «Не	Стоя на кубе (гимнастической скамейке)	Прыжки в высоту с разбега	Метание набивного мяча от	-	«Хитрая лиса», «Кувшинчик»,	Под музыкальное и речевое

	туловища вперед. вниз стоя на кубе; закрепление прыжков в высоту с разбега (60-65см.). метание малого мяча от плеча в даль правой и левой рукой.	позвоночника	первый-второй. перестроение из одной шеренги в две	сигналу	ускорением. без ускорения)	расплескай воду»	высотой 30 см. выполнить наклон туловища вперед. вниз. коснуться пальцами рук пальцев ног П	способом «ножницы» (высота 60-65 см.) приземление на полусогнутые ноги З	плеча вдаль правой. левой рукой З		«Летает. не летает»	сопровождение «Рыбки»
3 неделя	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками: прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.  повторение ползания между предметами.	Формирование правильности осанки и коррекция сутулости	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. построение в 2, 3 колонны, перестроение в одну	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, шагом с пятки на носок	Бег по прямой, враспынную, со сменой ведущего	«Ракеты», «Кабанчики», «Мишки»	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками З	10 прыжков на правой ноге, 10 прыжков на левой ноге с продвижением вперед З	-	Ползание между набивными мячами змейкой (с прокатыванием резинового мяча руками, головой) П	«Охотники и куропатки», «Ловишка с мячом», «Мяч водящему»	Под речевое сопровождение «Олени»
	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками: прыжки на правой и	Формирование правильности осанки и коррекция сутулости	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. построение в 2, 3 колонны, перестроение в	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, шагом с пятки на носок	Бег по прямой, враспынную, со сменой ведущего	Комплекс «Веселый гномик»	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками З	10 прыжков на правой ноге, 10 прыжков на левой ноге с продвижением вперед З	-	Ползание между набивными мячами змейкой (с прокатыванием резинового мяча руками.	«Охотники и куропатки», «Ловишка с мячом», «Мяч водящему»	Под речевое сопровождение «Олени»

	левой ногой с продвижением вперед:  повторение ползания между предметами.		одну							головой) П		
4 неделя	Закрепление прыжков в высоту с разбега, в длину с места, метание мяча двумя руками в даль.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба в колонне, на носках, в полуприсяде	Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, с захлестом голени	«Лягушата», «Походи боком»	-	Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземление на мягкое покрытие	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в даль 3	-	«Ловишка с ленточками», «Бубен», «Паук и мухи»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
	Закрепление прыжков в высоту с разбега, в длину с места, метание мяча двумя руками в даль.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу	Ходьба в колонне, на носках, в полуприсяде	Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, с захлестом голени	«Качели», «Часики», «Ель, Едка, елочка»	-	Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземление на мягкое покрытие	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в даль 3	-	«Ловишка с ленточками», «Бубен», «Паук и мухи»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

#### 1. Для физического развития детей

- Спорткомплекс из мягких модулей
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований
- Скамейки
- Гимнастические стенки
- Мешочки для метания
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)
- Флажки разноцветные
- Мячи резиновые ( различного диаметра)
- Мяч фитбол для гимнастики
- Мяч футбольный
- Мяч баскетбольный
- Лабиринт игровой
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
- Обруч пластмассовый плоский диам.
- Мат гимнастический цветной (искусственная кожа)
- Канат для перетягивания
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
- Ключка с шайбой (комплект)
- Конус сигнальный
- Сетка волейбольная
- Лыжи пластиковые
- Дуга для подлезания (разной высоты)
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью
- Гимнастические палки
- Обручи
- Мячи 25 см.
- Кубики
- Дуги для подлезания
- Гимнастические скамейки
- Батут
- Гимнастические маты
- Деревянная мишень
- Мешочки с песком
- Деревянные лесенки
- Кегли
- Набивные мячи
- Мячи для метания в даль
- Длинная верёвка, канат