

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 78
Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Общеобразовательного учреждения
Протокол от 30.08.2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2022 № 145-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физического развития детей старшего дошкольного возраста
групп компенсирующей направленности для детей с ТНР

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: от 5 до 7 лет
Составитель программы:

Людмила Николаевна Рыбина
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.4. Значимые для разработки Программы характеристики	10
1.5. Планируемые результаты по освоению программы.....	11
1.6. Система мониторинга образовательного процесса.....	13

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель организации образовательного процесса по физическому развитию.....	14
2.2. Содержание физкультурно- оздоровительной работы по физическому развитию.....	15
2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса.....	30
2.4. Календарный план воспитательной работы.....	33
2.5. Взаимодействие с педагогами ДООУ.....	34
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников	34

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение.....	36
3.2. Материально- техническое обеспечение и особенности организации Развивающей предметно-пространственной среды.....	37
3.3. Особенности проектирования образовательного процесса.....	38
Список используемой литературы.....	44

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья(с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическими нарушениями речи) и Рабочей программой воспитания Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка» (далее Программа) созданными педагогическим коллективом ГБДОУ в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 7 декабря 2017 г. № 6/17), а также на основе парциальной программы «Физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет» под редакцией Ю.А. Кирилловой.

Программа направлена на:

- охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое) развитие, коррекцию нарушений речевого развития;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от тяжести речевого нарушения;
- раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка через осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в организации всех форм образовательной деятельности и формирование уровня готовности к школе;
- использование адекватной возрастным, типологическим и индивидуальным возможностям детей с ТНР модели образовательного процесса, основанной на реализации деятельностного и онтогенетического принципов, принципа единства диагностики, коррекции и развития;
- реализацию преемственности содержания общеобразовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа обеспечивает образовательную деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, где она обеспечивает работу по коррекции нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ТНР.

Программа содержит материал для организации коррекционно-развивающей деятельности с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ТНР.

Программа служит механизмом реализации ФГОС ДО и раскрывает принципы организации, методы, приемы, техники, порядок организации совместной, коллективно-

распределенной, партнерской деятельности детей и взрослых в пространстве и во времени, наилучшим образом направленной, способствующей реализации целевых ориентиров, а также подходы к интеграции образовательной деятельности дошкольника с ТНР.

Программа обеспечивает разностороннее развитие ребенка с речевыми расстройствами и подготовку его к школьному обучению.

В Программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Непрерывная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста организованы 3 раза в неделю: 2 занятия в физкультурном зале, 1 занятие в бассейне. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности составляет 20-30 минут.

Возраст детей	Название групп	Количество занятий в учебном году	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
Старшая группа № 18, 5-6 лет	Капитаны	<u>72 в зале</u> (вторник 15.40-16.05 четверг 15.45-16.10)	2 раза	20 минут
Старшая группа № 19, 5-6 лет	Фрегат	<u>72 в зале</u> (вторник 16.20-16.45; четверг 16.25-16.50)	2 раза	20 минут
Подготовительная к школе группа № 14, 6-7 лет	Капитошки	<u>72 в зале</u> (вторник 12.15-12.45; пятница 12.15-12.45)	2 раза	30 минут
Подготовительная к школе группа № 15, 6-7 лет	Крабики	<u>72 в зале</u> (вторник 10.40-11.10 пятница 09.30-10.00)	2 раза	30 минут

1.2. Цели и задачи программы

Цель реализации программы: проектирование модели коррекционно-развивающей психолого-педагогической работы, максимально обеспечивающей создание условий для развития ребенка с ТНР, его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности, в частности способствовать формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Основная задача:

Продолжать способствовать сохранению и поддержанию здоровья детей, реализации физического потенциала, а так же успешной адаптации ребенка-дошкольника в быстро изменяющейся среде путем:

- укрепления общего физического развития дошкольников с ТНР, коррекции их психофизического развития, подготовке их к обучению в школе;
- включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс на группах;
- совершенствования системы оздоровительной работы с детьми за счет согласованности в работе педагогов, медицинского персонала и специалистов;
- составления системы работы по овладению детьми играми с элементами спорта.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды
- формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

Воспитательные задачи:

- способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни стран

Образовательные задачи:

- формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его физической активности;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

Решение конкретных задач коррекционно-развивающей работы, обозначенных в каждом разделе Программы, возможно лишь при условии комплексного подхода к воспитанию и образованию, тесной взаимосвязи в работе всех специалистов (учителя-логопеда, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, воспитателей) ГБДОУ, а также при участии родителей в реализации программных требований.

Решение данных задач позволит сформировать у дошкольников с ТНР психологическую готовность к обучению в общеобразовательной школе, реализующей образовательную программу или адаптированную образовательную программу для детей с тяжелыми нарушениями речи, а также достичь основной цели дошкольного образования – создание равных условий для всестороннего и гармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации, радостного и содержательного проживания детьми периода дошкольного детства.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы физического воспитания детей с ТНР в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, коррекционные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания детей с ТНР.

Общепедагогические принципы:

Основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания. Так же при физическом воспитании детей с ТНР необходимо придерживаться концепции о соотношении первичных и вторичных нарушений (Л.С. Выготский), концепции о соотношении элементарных и высших психических функций в процессе развития ребенка (Л. С. Выготский, А. Р. Лурия), концепции о целостности языка как системы и роли речи в психическом развитии ребенка (В.М. Солнцев). Необходимо учитывать общие и специфические закономерности развития аномальных детей (Л.С. Выготский, Н.Н. Малофеев).

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на

организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

При разучивании новых движений **принцип наглядности** осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность

выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются, недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы непрерывной образовательной деятельности, заблаговременная и непосредственная подготовка в процессе к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе:

принципа постепенного наращивания развивающего-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.** Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности.** Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе **принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания** (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Исходя из требований ФГОС ДО в Программе учитываются:

- **Индивидуальные потребности** ребенка с тяжелыми нарушениями речи, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее — особые образовательные потребности), индивидуальные потребности детей с тяжелыми нарушениями речи.
- **Возрастная адекватность** дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Построение образовательной деятельности на основе **индивидуальных особенностей** каждого ребенка, когда сам ребенок становится субъектом образования.
- **Возможности** освоения ребенком с нарушением речи Программы на разных этапах ее реализации.
- **Специальные условия** для получения образования детьми с ТНР, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных, коррекционных занятий и осуществления квалифицированной коррекции нарушений их развития.

1.4.Значимые для разработки Программы характеристики

У старших дошкольников двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Движения становятся

все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым и самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их, пытаясь освоить то, что не получается. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования.

В этом возрасте образовательно-воспитательная роль физической культуры усиливается, а также сохраняется ее оздоровительное значение. Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения, оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи.

Для детей с ТНР характерны некоторые особенности физического развития. Многие дети этой группы отличаются общей моторной неловкостью, они с трудом переключаются с одного вида движений на другой. Незрелость эмоционально-волевой сферы у этих детей сочетается со сниженной умственной работоспособностью, эмоциональной лабильностью, иногда - двигательной расторможенностью, повышенной аффективной возбудимостью. Также характерны повышенная неуверенность, медлительность, несамостоятельность. Эти дети обычно вялы и безынициативны, бездеятельны. Дети этой группы обычно испытывают выражение затруднения при обучении их пониманию количественных отношений, ориентированию в пространстве, так же характерна плохая переключаемость внимания, быстрая истощаемость.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- выполнять не сложные задания на пространственную организацию движений;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, перестраиваться в колонну по 2, по 3;
- сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы.
- выполнять различные виды бега, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться и приземляться с сохранением равновесия, прыгать в обозначенное место с высоты 30см, в длину с места на расстояние до 1м, с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега - 40-50см;
- ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;
- ползать разными способами;
- принять исходное положение при метании;
- лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет;

- самостоятельно несложные подвижные игры;
- анализировать свои не сложные движения, движения сверстников;
- выразительно выполнять не сложные движения;
- знать правила игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- знать значения слова, отражающие пространственные отношения, обозначающие названия движения, спортивного инвентаря, спортивных игр и т.д.;
- владеть навыками самоконтроля и самооценки;
- сохранять осанку при выполнении упражнений
- выполнять движения на равновесие;
- бросает предметы в цель из разных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м, метает предметы в движущуюся цель;
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами до 5 раз;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

В подготовительной к школе группе к концу года дети могут:

- энергично и самостоятельно выполнять физкультурные упражнения;
- готовиться индивидуально и с командой к разным организованным видам деятельности;
- владеют навыками пространственной организации движений.
- оказывать помощь товарищам, взрослым;
- самостоятельно перестраиваться по ходу: в колонну по 2, по 3,4, в 1 круг, 2 круга и т.д.;
- сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы: по команде, под музыку (музыкальный инструмент).
- выполнять различные виды бега: по команде, под музыку (музыкальный инструмент), в парах и соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться и приземляться с сохранением равновесия, прыгать в обозначенное место с высоты 30см, в длину с места на расстояние до 1м, с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега - 40-50см;
- ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;
- ползать, перелезать и подлезать разными способами;
- принять исходное положение при метании, осуществить энергичный толчок кистью и т.п.;
- лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- самостоятельно организовывать сложные подвижные игры, предлагать свои игры, комбинации движений;
- анализировать свои не сложные движения, движения сверстников;
- выполнять выразительно сложные движения под музыку (музыкальный инструмент).

- владеют правилами игр, эстафет и игр с элементами спорта;
- понимают значения слов, отражающие пространственные отношения, обозначающие названия движения, спортивного инвентаря, спортивных игр и т.д.;
- владеют навыками самоконтроля мышечного и эмоционального;
- владеют навыками динамического и статического равновесия;
- бросать предметы в цель из разных положений: в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метать предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель;
- прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами до 10 раз.

1.6. Система мониторинга образовательного процесса

Сентябрь – выявить стартовые условия, исходный уровень развития ребенка; индивидуальные достижения, индивидуальные проблемы и проявления, требующие проведения индивидуальной работы с воспитанником; определить перспективы дальнейшей педагогической работы с воспитанниками.

Май - дать оценку степени решения поставленных задач; определить перспективу дальнейшего проектирования педагогического процесса.

Система оценки:

3 балла– показатель проявляется ярко, стабильно, это достижение ребенка; освоил деятельность на уровне самостоятельности.

2 балла– показатель проявляется нестабильно, неустойчиво; предложенные задания выполняет с частичной помощью взрослого.

1 балл– показатель почти не проявляется; деятельностью не владеет.

Оценочные тесты по физическому развитию детей:

№	Вид деятельности
1	Умеет ходить, бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп
2	Умеет лазать по гимнастической стенке(высота 2,5 м.) с изменением темпа
3	Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 40 см.), прыгать через короткую и длинную скакалку
4	Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 м., в ходьбе (расстояние 6 м.) Владеет школой мяча
5	Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
6	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в упражнениях с элементами спорт. игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Модель организации образовательного процесса по обучению детей физическому развитию

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непрерывной образовательной деятельности. У детей старшего дошкольного возраста необходимо сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня;

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

- непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная)
- контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование.
- непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».
- сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность.
- различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).
- непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии «Здоровей-ка»

Методы и приемы обучения:

Коррекция нарушений речи проводится с учетом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста с ТНР она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной, сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребенка. С этой целью используются следующие методы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, имитация, зрительные ориентиры);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

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

Непрерывная образовательная деятельность состоит из нескольких частей:

– **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.

2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по физическому развитию

Старшая группа

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- 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;
- совершенствовать бег 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;
- закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы;
- кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);
- ориентироваться в пространстве;
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- приучать готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба

- обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

- в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя;
- по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках, по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», ленточками;
- 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;
- по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки;

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 в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м;
- на скорость. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом;
- Кружение парами, держась за руки;

Ползание и лазание

- ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пере ползанием 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, лазание 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, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м);
- прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см);
- прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см);
- прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся);

Бросание, ловля, метание

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);
- бросание одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз);
- бросание мяча вверх и ловля его с хлопками;

- перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 - 6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг);
- Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м;

Групповые упражнения с переходами

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, 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;

2. 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 (держая 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;

3. Спортивные упражнения

Катание на санках

- катать друг друга на санках, кататься с горки по двое;
- выполнять повороты при спуске;

Скольжение

- скользить по ледяным дорожкам с разбега;
- приседать и вставать во время скольжения;

Ходьба на лыжах

- ходить на лыжах скользящим шагом;
- выполнять повороты на месте и в движении;
- подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке;
- проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км;

Игры на лыжах

- «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки»;

Катание на велосипеде и самокате

- самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой;
- выполнять повороты налево и направо;
- кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой;

4. Спортивные игры

Городки

- бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение;
- знать название 3-4 фигур, уметь их выстраивать;
- выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м);

Элементы баскетбола

- перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди;

- вести мяч правой, левой рукой;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди;

Бадминтон

- отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;
- играть в паре с воспитателем;

Элементы футбола

- прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении;
- обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота;
- передавать ногой друг другу в парах с остановкой мяча отбивать о стенку несколько раз подряд;

Элементы хоккея

- прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота;
- прокатывать шайбу друг другу в парах;

5. 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»;

Эстафеты с элементами соревнования

- «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»;

Народные игры

- «Гори, гори ясно!»;

С речевым сопровождением

- «В огороде у ребяток», «Я люблю свои игрушки», «Ветерок», «Курочки», «Улетают журавли», «Репка», «Яблоки - веники», «Гуляла девочка в лесу», «Что купила в магазине», «Шла гулять сороконожка», «Наездники», «Трали-вали», «Воробей», «Коровушка», «На лужайке скачут зайки», «К нам приходит Новый год», «Нам в любой мороз тепло», «Очень скоро...», «Трамвай», «Самолет», «Маленькие прачки», «Раз, два, три повтори!», «Пограничник на границе», «Кто строил дом», «Праздник мам», «Наши дежурные», «Что видел под водой», «Дивный город Петербург», «Хлебушко», «Мы мечтаем», «Руки человека», «Я пишу тебе письмо», «Я пишу тебе письмо», «С поля, с моря», «Это я, это я, это все мои друзья», «Бабочки весной», «Ручеек»;

Подражательные движения

- «Мышка», «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушек», «Аист», «Утенок», «Белка», «Заяц», «Лошадка», «Лягушка», «Паучок», «Медведь», «Пингвин», «Лиса», «Птица» «Лев», «Обезьянка», «Разведчик», «Маугли», «Балерина», «Машина», «Волк», «Тигр и Лев»;

Ориентированы на освоение направления движения

- «Возьми флажок», «Добеги до мяча», «Встань первым», «Светофор»;

Направлены на ориентировку в схеме собственного тела

- «Парашют», «Цапля», «Найди свое место», «Сделай так!»;

Направлены на определение удаленности предметов.

- «Найди свой домик», «Скорее в обруч», «Найди игрушку»;

Направлены на ориентировку относительно предметов и самого себя

- «Принеси мяч», «Солнышко и дождик», «Бездомный заяц», «Найди пару по цвету»;

Закрепление знаний правой и левой сторон

- «Вратарь», «Тоннель», «Возьми кубик и поставь на пол справа», «Повтори за мной»;

Формирование умения определять последовательность объектов

- «Назови, кто, где стоит», «Пройди по схеме»;

Выполнение задания по памяти

- . «Повтори за мной», «Делай как я!»;

Нахождение своего места относительно

- «Найди свое место», «Стань первым», «Найди игрушку»;

Определенным количеством шагов проходят маршрут

- «Пройди маршрут», «Найди игрушку»;

Формирование навыка определения удаленности предметов

- «Что дальше, что ближе»;

Развитие умения воспроизводить движения с закрытыми глазами

- «Жмурки», «Пройди по словесному заданию», «Будь внимательным»;

Подготовительная к школе группа

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- упражнять в перелазании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1.Основные движения

Ходьба

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

Бег

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

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;

- на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- пролезание в обруч разными способами;
- подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см);
- лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации; движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног,
- перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки

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

- подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности;

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

- построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3);
- расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, круге;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;

Ритмическая гимнастика

- красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку;
- согласование ритма движений с музыкальным сопровождением;

1.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
- поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
- поднимать и опускать плечи;
- энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны;
- отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
- вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку;

- вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

- опускать и поворачивать голову в стороны;
- поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы);
- наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
- в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади.
- садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться;
- прогибаться, лежа на животе;
- из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета;
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол);
- поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу;

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Статические упражнения

- сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза;
- общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках

- поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.);
- выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот;
- участвовать в играх — эстафетах с санками;

Скольжение

- с разбега по ледяным дорожкам;
- стоя и присев, на одной ноге, с поворотом;
- скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах

- Идти скользящим шагом по лыжне заложив руки за спину;
- Ходить попеременным душком (с палками);
- Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе.
- Выполнять повороты переступанием в движении.
- Подниматься на горку лесенкой, елочкой.
- Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах

- «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень»;

Игры на коньках

- «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик»,
- «Бег по кругу вдвоем»;

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде

- «Достань предмет», «Правила дорожного движения»;

4. Спортивные игры

Городки

- бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;
 - знать название более 5 фигур, уметь их выстраивать;
- знать, что такое: кон, полу-кон, частично владеть правилами;
- выбивать городки с полу-кона и кона при наименьшем количестве бросков бит;

Элементы баскетбола

- передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от груди и плеча;
- вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую;

- передвижение в разных направлениях, остановка по сигналу и снова передвигаясь по сигналу;

Элементы футбола

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

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

- вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывать шайбу клюшкой друг другу;
- задерживать шайбу клюшкой;
вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон

- правильно держать ракетку;
- перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку;
- свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса.

- правильно держать ракетку;
- выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом;
- подбрасывать и ловить мяч одной рукой;
- с ракеткой с ударом о пол, о стену;
- прием мяча после его отскока о стол;

5.Подвижные игры

С бегом

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

С прыжками

- «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»;

С метанием и ловлей

- «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»;

С ползанием и лазаньем

- «Перелет птиц», «Ловля обезьян»;

Эстафеты

- «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»;

Народные игры

- «Гори, гори ясно», «Лапта», «Бубенцы», «Цепи кованные»;

Сюжетно дидактические игры

- «Азбука дорожного движения», «Азбука пожарной безопасности», «Безопасное поведение в быту, социуме, природе»;

С речевым сопровождением

- «В огороде у ребяток», «Я люблю свои игрушки», «Ветерок», «Курочки», «Улетают журавли», «Репка», «Яблоки - веники», «Гуляла девочка в лесу», «Что купила в магазине», «Шла гулять сороконожка», «Наездники», «Трали-вали», «Воробей», «Коровушка», «На лужайке скачут зайки», «К нам приходит Новый год», «Нам в любой мороз тепло», «Очень скоро...», «Трамвай», «Самолет», «Маленькие прачки», «Раз, два, три повтори!», «Пограничник на границе», «Кто строил дом», «Праздник мам», «Наши дежурные», «Что видел под водой», «Дивный город Петербург», «Хлебушко», «Мы мечтаем», «Руки человека», «Я пишу тебе письмо», «Я пишу тебе письмо», «С поля, с моря», «Это я, это я, это все мои друзья», «Бабочки весной», «Ручеек»;

Игровые подражательные движения

- «Мышка», «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушек», «Аист», «Утенок», «Белка», «Заяц», «Лошадка», «Лягушка», «Паучок», «Медведь», «Пингвин», «Лиса», «Птица», «Лев», «Обезьянка», «Разведчик», «Маугли», «Балерина», «Машина», «Волк», «Тигр и Лев»;

Ориентированы на освоение направления движения

- «Возьми флажок», «Добеги до мяча», «Встань первым», «Светофор»;

Направлены на ориентировку собственного тела

- «Сделай так!»;

Направлены на определение удаленности предметов

- «Найди свой домик», «Скорее в обруч»;

Направлены на ориентировку относительно предметов и самого себя.

- «Принеси мяч», «Найди пару по цвету»;

Закрепление знаний правой и левой сторон

- «Тоннель», «Возьми кубик и поставь на пол справа»;

Формирование умения определять последовательность объектов

- «Пройди по схеме»;

Выполнение задания по памяти

- . «Повтори за мной», «Делай как я!»;

Нахождение своего места относительно

- «Найди свое место», «Стань первым»;

Определенным количеством шагов проходят маршрут

- «Пройди маршрут»;

Формирование навыка определения удаленности предметов

- «Что дальше, что ближе»;

Развитие умения воспроизводить движения с закрытыми глазами

«Жмурки», «Пройди по словесному заданию», «Будь внимательным»;

2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса

Старшая группа

Месяц	Неделя				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я неделя
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! 1 сентября - День знаний.	Детский сад. Труд взрослых в детском саду	Дружат мальчики и девочки.	Любимые игрушки	Овощи

Октябрь	Фрукты	Ягоды и грибы	Золотая осень. Деревья и кустарники осенью	Перелетные птицы	
Ноябрь	Дикие животные наших лесов и их детеныши	Тело человека	Одежда. Материалы, из которых она сделана	Обувь и головные уборы	
Декабрь	Дом. Части дома	Мебель. Части мебели. Материалы, из которых они сделаны	Электробытовые приборы.	Зима. Зимние забавы и зимние виды спорта.	Новый год! Новогодняя игрушка.
Январь		Зимующие птицы	Посуда. Материалы, из которых она сделана	Продукты питания. Хлеб.	
Февраль	Герои детских книг	Транспорт	Профессии	День защитника отечества.	
Март	Весна.	Международный женский день. Семья	Животные холодных широт	Животные южных широт. Зоопарк.	Вода и ее обитатели. Океанариум.
Апрель	Домашние животные и питомцы	Космос. Космическая техника	Цветы. Части растений	Насекомые	
Май	Наша Родина - Россия	9 мая - День Победы	Мой любимый детский сад	27 мая – день рождения Санкт-Петербурга	Скоро лето

Подготовительная к школе группа

Месяц	Неделя				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я неделя
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! 1 сентября - День знаний.	Детский сад. Школа.	Правила и безопасность дорожного движения.	Любимые игрушки	Овощи. Сельскохозяйственные работы

Октябрь	Фрукты. Работы в саду.	Дары леса. Ягоды, грибы. Заготовки.	Заготовки.	Перелетные птицы. Забота о потомстве.	
Ноябрь	Дикие животные наших лесов и их детеныши.	Тело человека. Гигиена.	Одежда. Ателье.	Обувь и головные уборы. Профессии.	
Декабрь	Дом. Стройка. Профессии	Мебель. Назначение мебели. Части мебели.	Домашние помощники (цифровая и бытовая техника).	Зима. Зимние виды спорта	Новый год. Календарь. Времена года.
Январь		Зимующие птицы. Забота о птицах	Посуда. Зимующие птицы. Забота о птицах	Продукты питания. Хлеб. Блокада Ленинграда.	
Февраль	В мире детских книг. Творчество детских поэтов и писателей.	Транспорт. Профессии. Правила дорожного движения.	Профессии. Орудия труда и инструменты.	Профессии. Орудия труда и инструменты.	
Март	Весна. Труд людей весной.	Международн ый женский день. Семейные традиции.	Животные холодных широт	Животные Африки, Южной Америки и Австралии.	Животный мир морей и рек. Аквариумные рыбки.
Апрель	Домашние животные и птицы. Их детеныши.	Космос. Земля. Солнечная система	Цветы. Мир цветковых растений.	Насекомые и пауки.	
Май	Наша Родина – Россия. Москва – столица России. Государствен ные символы.	9 мая - День Победы	Скоро в школу. Школьные принадлежнос ти.	Санкт- Петербург – город, в котором я живу. История города.	Скоро лето

2.4. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитания(ценности)	Форма организации образовательного Процесса
Сентябрь	1-Вероссийский открытый урок «ОБЖ» (подготовка детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций) 26-30 – Неделя безопасности дорожного движения	Беседа: «Как предотвратить опасность» «О чем говорит светофор» (младшая, средняя группы) 1.
Октябрь	4-«Всероссийский урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны РФ) День здоровья	«Опасно-не опасно» (Средняя, младшая группы) Беседа: «Чрезвычайные ситуации»
Декабрь	1 – Всероссийский день хоккея	1. Игра-соревнование
Январь	Международный день зимних видов спорта День здоровья	Спортивный досуг «Быстрее, выше, сильнее»
Февраль	23 – День защитников Отечества	1. Спортивный досуг - «Растём большими»
Март	1-Всероссийский урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны) 6 – Международный день спорта на благо развития и мира День здоровья	Квест-игра: «Тропинка безопасности» Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования, изготовленного своими руками
Апрель	7- Всемирный день здоровья 30-Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)	Квест-игра: «Здоровье в наших руках» Подвижные игры: 2. «На пожар» 3. «Смелые пожарные» «Пожарные учения»
Май	15 – Международный день семьи Неделя семьи	Спортивный досуг «Мама, папа, я - спортивная семья»

2.5. Взаимодействие с педагогами ДООУ

- повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей;
- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ГБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ГБДОУ эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

2.6. Взаимодействие семьями воспитанников

Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.

Задачи:

- осуществление преемственности детского сада и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
- изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Виды взаимоотношений ГБДОУ с семьями воспитанников:

- **Сотрудничество** – общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.
 - **Взаимодействие** – способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.
- Перспективное планирование работы с родителями**

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультация на родительских собраниях: «Двигательная активность детей в режиме дня» «Подвижные игры на улице зимой» «Закаливание детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	Осень Зима весна
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»	в течение года сентябрь ноябрь февраль

Планируемые результаты сотрудничества ГБДОУ с семьями воспитанников:

- организация преемственности в работе ГБДОУ и семьи по вопросам обучения и воспитания детей с ТНР;
- повышения уровня родительской компетентности;
- сформированность у родителей представлений о сфере педагогической деятельности;
- формирование устойчивого интереса родителей к активному включению в образовательный процесс;
- гармонизация семейных детско-родительских взаимоотношений.

<i>Традиционная роль педагога</i>	<i>Педагог-партнер</i>
Руководит	Задает вопросы
Оценивает ребенка и предоставляет родителям информацию о его развитии	Спрашивает родителей о ребенке и вместе с ним оценивает его развитие
Ответы на все вопросы знает сам	Ищет решение проблем вместе с родителями
Ставит цель развития ребенка и группы в целом	Узнает цели и пожелания родителей в отношении их ребенка и группы в целом и добавляет к ним свои предложения
Ожидает, что родители будут относиться к нему как к знатоку-специалисту	Вместе с родителями обсуждает и находит те виды детской деятельности, которые подходят по условиям и стилю жизни

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение

- «Радуга». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, и др.; научный руководитель Е.В. Соловьева
- Авдеева Н.Е., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – М., 2005
- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник, М., 2000
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. Авт. М.Ю. Картушина.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208 с. (Детский сад с любовью).
- «Спортивные игры для детей». Авт. О.Е. Громова. – М.:ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш»)
- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009,128 с. (Здоровый малыш)
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».-Авт . Н.В. Нищева, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 С. (Кабинет логопеда)
- «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-160 с.
- Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2010.- 64 с.
- Бодрящая гимнастика для дошкольников. Авт. Харченко Т.Е. СПб,:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.
- Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М.Ю..- М.: ТЦ Сфера, 2010.-224 с.(Здоровый малыш)
- Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-64 С.
- Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.

- Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. Кириллова Ю.А.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.- 80 с.
- О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДОУ как инструмент реализации образовательной программы дошкольного образования. Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.

3.2. Материально- техническое обеспечение и особенности организации

Развивающей предметно-пространственной среды

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат.	Наглядно-дидактический материал: 1.Игровые атрибуты; 2.«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы или маски); 3.Считалки, загадки; 4. Дидактические пособия;	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал 3. Видеопроектор 4.Экран
2.Оборудование для прыжков.	2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий «Кирпичики».		
3.Оборудование для катания, бросания, ловли.	3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см., футбольные мячи, баскетбольные мячи.	5.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря.	
4.Оборудование для ползания и	4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая		

лазанья.	стенка.		
5.Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	5.Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки.		

3.3. Особенности проектирования образовательного процесса

Старшая группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение в колонну, в шеренгу, в пары на месте. Ходьба обычная, на носках, в полу-приседе, с перекатом с пятки на носок, врассыпную; по сигналу - встать в колонну. Бег с изменением темпа, по сигналу – остановка; с захлестом голени; мелким и широким шагом; врассыпную. Обучение: ходьба по узкой рейке; по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики; подбрасывание мяча вверх и ловля его; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами. Повторение: прыжки на двух ногах из обруча в обруч; лазание по наклонной доске Игры с речевым сопровождением: «В огороде у ребяток», «Я люблю свои игрушки», «Ветерок», «Курочки». Игры на ориентировку в пространстве: «Возьми флажок», «Добеги до мяча»
Октябрь	Перестроение в две колонны, повороты на месте прыжком; в круг; в два круга; расчет на 1-й, 2-й в шеренге. Ходьба по кругу приставным шагом; выпадами; спиной вперед; на высоких четвереньках, по сигналу – задания. Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиями; со сменой ведущего; длинной и короткой «змейкой». Обучение: ходьба по веревке; прыжки через предметы; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Повторение: бросание мяча об землю-отбивание правой и левой рукой; ползание на четвереньках; ходьба по веревке с мешочком на голове; работа с мячом одной рукой в движении по кругу. Игры с речевым сопровождением: «Улетают журавли», «Репка», «Яблоки - веники», «Гуляла девочка в лесу». Игры на ориентировку в пространстве: «Встань первым», «Светофор»
Ноябрь	Построение в 2 колонны, повороты на месте; перестроение в 3 колонны; выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в

	разные стороны. Ходьба обычная, на носках по буму; с выпадами; «согнувшись»; спиной вперед; парами. Бег «противоходом»; с ускорением; с заданием на звуковой сигнал; высоко поднимая колени, врассыпную; семенящим шагом Обучение: ходьба по скамейке с приседанием на середине; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Повторение: прыжки через препятствия правым и левым боком; легкий бег по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу. Игры с речевым сопровождением: «Что купила в магазине», «Шла гулять сороконожка», «Наездники». Игры на ориентировку в пространстве: «Сделай так!», «Добеги до мяча».
Декабрь	Построение в звенья за ведущим, расчет на 1-й, 2-й, 3-й в пары; колонны; шеренги. Ходьба с дополнительным заданием для рук; на высоких четвереньках; высоко поднимая колени. Бег с препятствиями; медленный бег; «уголок». Обучение: прыжки на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева об пол и ловля его; перелезание через скамейку правым и левым боком. Повторение: ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ползание до ориентира, прокатывая мяч головой перед собой. Игры с речевым сопровождением: «Трали-вали», «Воробей», «Коровушка», «На лужайке скачут зайки». Игры на ориентировку в пространстве: «Найди свой домик», «Скорее в обруч»
Январь	Перестроение в 1, 2 колонны; размыкание на вытянутые руки; построение в пары. Ходьба – «лыжник»; широким шагом с остановкой на сигнал; приставным шагом с притопом и прихлопом; с перекатом с пятки на носок. Бег «змейкой»; со сменой ведущего; с препятствиями. Обучение: метание предметов вдаль правой и левой рукой из-за головы; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке на носках, собирая предметы. Повторение: лазание по наклонной доске и спуск с нее; ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой. Подбрасывание мяча вверх-ловля, бросание мяча о пол -ловля. Передача мяча друг другу в парах (от груди, из-за головы) Игры с речевым сопровождением: «К нам приходит Новый год», «Нам в любой мороз тепло», «Очень скоро...». Игры на ориентировку в пространстве: «Принеси мяч», «Найди пару по цвету»
Февраль	Перестроение в 1.3 колонны в шеренгу, в круг, в звенья, в колонну по диагонали, в звенья. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Ходьба с дополнительным заданием по сигналу; «змейкой»; выпадами; спиной вперед; на четыре счета (носки-пятки); высоко поднимая колени. Бег

	галопом; со сменой ведущего; «змейкой» между предметами; с захлестом голени; на носках. Обучение: ползание по-пластунски до обозначенного места; прыжки через «канавы» правым и левым боком; перебрасывание мяча друг другу через сетку; работа на перекладине «вис». Повторение: легкий бег по скамейке; прыжки в длину с места; лазание по шведской стенке. Ходьба по скамейке закрытыми глазами с помощью инструктора(воспитателя) Игры с речевым сопровождением: «Пограничник на границе», «Кто строил дом», «Праздник мам». Игры на ориентировку в пространстве: «Тоннель», «Возьми кубик и поставь на пол справа»
Март	Построение в 1,2 круга; в 3 колонны. Повороты в шеренге, в колонне. Ходьба с дополнительным заданием на руки; с крестным шагом; на четыре счета; со сменой ведущего. Бег с ускорением и замедлением темпа; с изменением направления; спиной вперед; на носках. Обучение: прыжки вверх с подскоком; перебрасывание малого мяча из руки в руку. Повторение: ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком; ползание по-пластунски до ориентира. Игры с речевым сопровождением: «Наши дежурные», «Что видел под водой», «Дивный город Петербург». Игры на ориентировку в пространстве:
Апрель	Перестроение в 2, 3 колонны на месте и в движении; перестроение в пары. Ходьба: пружинящий шаг с носка; на высоких четвереньках; выпадами; спиной вперед; с притопами, с прихлопами. Бег на носках; медленный бег; «змейкой» с остановкой по сигналу. Обучение: прыжки на двух ногах по скамейке; прокатывание мяча ногами, сидя на полу. Повторение: пролезание в обруч правым и левым боком; перебрасывание малого мяча из руки в руку. Игры с речевым сопровождением: «Хлебушко», «Мы мечтаем», «Руки человека», «Я пишу тебе письмо». Игры на ориентировку в пространстве: «Пройди по схеме», «Что дальше, что ближе», «Стань первым».
Май	Построение в 3, 4 колонны парами; размыкание из 1 колонны в 3 приставными шагами; перестроение в 2 круга. Ходьба обычная; парами в колонне; на низких четвереньках; спиной вперед; широким шагом; с перекатом с пятки на носок. Обучение: прыжки в длину с разбега; Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание малого мяча на дальность. Игры с речевым сопровождением: «Я пишу тебе письмо», «С поля, с моря», «Это я, это я, это все мои друзья», «Бабочки весной», «Ручеек». Игры на ориентировку в пространстве: «Жмурки», «Пройди по

	словесному заданию», «Будь внимательным»
--	--

Подготовительная к школе группа

<i>Месяц</i>	<i>Содержание</i>
Сентябрь	Построение в колонну; повороты; перестроение в 2 колонны. Ходьба обычная с заданием на руки; гимнастическим шагом; врассыпную на носках и пятках; на наружном своде стопы. Бег «змейкой» со сменой ведущего; в колонне с мячом в руках; с захлестом голени; высоко поднимая колени. Обучение: ходьба по гимнастическому буму боком приставными шагами, руки за головой; ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Повторение: прыжки на 2 ногах с продвижением вперед до обозначенного места; пролезание в обруч правым и левым боком. Игры с речевым сопровождением: «В огороде у ребяток», «Я люблю свои игрушки», «Ветерок», «Курочки» Игры на ориентировку в пространстве: «Мы мечтаем», «Руки человека»
Октябрь	Повороты на месте и в движении; перестроение в 3 колонны; в круг; в 2 круга. Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена направления; гимнастическим шагом; приставным шагом с приседанием; спиной вперед; на высоких четвереньках. Легкий бег на носках; с изменением темпа; с захлестом голени; подскоком; боковым галопом; «змейкой»; семенящим бегом; широким шагом. Обучение: прыжки вверх из глубокого приседа; ходьба по гимнастическому буму на носках; приседая на одной ноге; вис на гимнастической стенке – разведение ног в стороны. Игры с речевым сопровождением: «Улетают журавли», «Репка», «Яблоки - веники», «Гуляла девочка в лесу», Игры на ориентировку в пространстве:
Ноябрь	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении; перестроение из шеренги в круг; в 2 круга. Ходьба с изменением направления; с хлопками; пружинистый шаг с носка; парами; тройками; врассыпную. Бег в разных направлениях, по сигналу – в колонне, парами, тройками. «Найди свое место», «Стань первым» Обучение: отбивание правой и левой рукой поочередно, стоя на месте; вис на гимнастической стенке – соскок; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Повторение: работа с мячом в движении; прыжки из глубокого приседа; с продвижением вперед. Игры с речевым сопровождением: «Что купила в магазине», «Шла гулять

	сороконожка», «Наездники», «Трали-вали», Игры на ориентировку в пространстве: «Повтори за мной», «Делай как я!»
Декабрь	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3; в 2 круга; в колонну по 2, по 3 в движении. Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу; врассыпную; с крестным шагом; выпадами; шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег «змейкой»; врассыпную; с остановкой по сигналу; с преодолением препятствий; с захлестом глени; выбрасывая прямые ноги вперед; парами; тройками. Обучение: ведение мяча в разных направлениях; прыжки через 8-10 набивных мячей; ползание по-пластунски до ориентира. Повторение: ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь стопами ног; прыжки на 2 ногах с поворотом кругом. Игры с речевым сопровождением: «Воробей», «Коровушка», «На лужайке скачут зайки», «К нам приходит Новый год», Игры на ориентировку в пространстве: «Тоннель», «Возьми кубик и поставь на пол справа»
Январь	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение в 2 и 3 колонны через середину; из 1-ой колонны в 3 по расчету. Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук; с ритмичным притопыванием, прихлопыванием; с обручем в руках; в тройках; в парах. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий; высоко поднимая колени; с захлестом голени; «змейкой» Обучение: ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине- поворот вокруг себя; лазание по веревочной лестнице чередующим шагом; метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Повторение: ползание по-пластунски; прыжки на 2 ногах – «пингвины»; легкий бег на носках по гимнастической скамейке. Игры с речевым сопровождением: «Нам в любой мороз тепло», «Очень скоро...», «Трамвай», «Самолет», Игры на ориентировку в пространстве: «Найди свой домик», «Скорее в обруч»
Февраль	Перестроение в 4 колонны через середину; расхождение парами; перестроение из 1 круга в 2 приставным шагом; из 1-й шеренги в 2. Ходьба с перекатом; перешагивание. через скакалку; спиной вперед. Бег со скакалкой по скамейке, выбрасывая прямые ноги вперед; широким и мелким шагом с носка; спиной вперед. Обучение: прыжки на месте через скакалку разными способами; вис на гимнастической стенке – соскок; подлезание под дугу в группировке Игры с речевым сопровождением: «Маленькие прачки», «Раз, два, три повтори!», «Пограничник на границе», «Кто строил дом» Игры на ориентировку в пространстве: «Добеги до мяча», «Встань первым»
Март	Построение в круг, в 2 круга; из 1-й колонны в 2 в движении; расчет на 1-й, 2-й, 3-й; размыкание и смыкание.

	Ходьба приставным шагом в полуприседе; скрестным шагом; перекатом. Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом; спиной вперед; «змейкой»; широким и коротким шагом. Обучение: ходьба по гимнастическому буму, перекладывая ракетку из одной руки в другую под поднятой ногой; прыжки в длину с разбега. Повторение: лазание по веревочной лестнице; подлезание под несколько предметов в группировке. Игры с речевым сопровождением: «Праздник мам», «Наши дежурные», «Что видел под водой», «Дивный город Петербург», «Хлебушко», Игры на ориентировку в пространстве: «Принеси мяч», «Найди пару по цвету»
Апрель	Перестроение из 1 колонны в 2; перестроение из шеренги в 2 круга; повороты. Ходьба по узкой дорожке с заданием для рук; парами; гимнастическим шагом; с поворотами кругом; в глубоком приседе; скрестным шагом. Обучение: вис на гимнастической стенке; ходьба по буму на носках, на середине – «ласточка», соскок. Повторение: прыжки в длину с разбега; ходьба по гимнастическому буму. Игры с речевым сопровождением: «Мы мечтаем», «Руки человека», «Я пишу тебе письмо», «Я пишу тебе письмо», Игры на ориентировку в пространстве: «Тоннель», «Возьми кубик и поставь на пол справа»
Май	Самостоятельное построение в круг, из шеренги в колонну по диагонали; из 1-й колонны в 3 в движении; размыкание в колонны. Ходьба приставным шагом назад, вперед; со сменой направления; перекатом; спиной вперед; шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег с высоким подниманием коленей, по сигналу – найти себе пару⁴ по диагонали; со сменой ведущего; с захлестом голени. Обучение: прыжки с разбега в высоту; лазание по канату; работа с мячом в парах; прыжки по гимнастическому буму на 1 ноге. Повторение: выполнение «ласточки» на гимнастическом буме; прыжки в высоту с разбега; лазание по канату. Игры с речевым сопровождением: «С поля, с моря», «Это я, это я, это все мои друзья», «Бабочки весной», «Ручеек». Игры на ориентировку в пространстве: «Жмурки», «Пройди по словесному заданию», «Будь внимательным

Список используемой литературы

- Российская Федерация. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказания услуг».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».