

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1  
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области

Принята:  
педагогическим советом  
МДОУ детский сад №1  
п.Вейделевка  
Протокол №1  
От «28» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий

МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка

Козаченко Ю.В

Приказ № 97-О/Д «01» сентября 2023г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому воспитанию дошкольников  
3-7 лет с задержкой психического развития  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Инструктор по  
физической культуре:  
Яря Е.Н**

## **Аннотация рабочей программы инструктора по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития.**

Основой для разработки данной коррекционно-образовательной программы послужили следующие программы и программно-методические материалы:

- Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 п. Вейделевка Белгородской области.
- «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред Е.М. Мастюковой. (М.АРКТИ, 2002г.);
- «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абалитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К. Утробина (М., 2006г.)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный законот29.12.2012г.№273-ФЗ.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020г. № 59599).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1022г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149).

Актуальной проблемой современности является резкое ухудшение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, в том числе и дошкольников. Это в свою очередь приводит к увеличению количества детей, страдающих от тех или иных психоневрологических

отклонений, физических и соматических нарушений. Большую роль в решении задач воспитания, охраны здоровья и физического развития таких детей играют дошкольные учреждения, являющиеся первой ступенью общей системы образования в России.

### **Цели коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с ЗПР:**

- формирование общей физической культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей.

### **Задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма,
- развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
- закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию.
- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передача простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года), среднего дошкольного возраста (4 - 5 лет), старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) и подготовительного дошкольного возраста (6 – 7 лет) с задержкой психического развития.

Рабочая программа дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности инструктора по физической культуре.

Качественная реализация данной рабочей программы обеспечивает преемственность целей, задач и содержания физического развития с основной образовательной программой начального общего образования через формирование у выпускников предпосылок к учебной деятельности.

## Содержание

1.	<b>Целевой раздел</b> .....	5
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цели, задачи и принципы коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с ОВЗ.....	7
1.3	Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей с задержкой психического развития.....	8
1.4	Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 3-4 года.....	12
1.5	Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 4-5 лет .....	15
1.6	Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 5-6 лет.....	17
1.7	Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 6-7 лет .....	20
1.8.	Планируемые результаты освоения воспитанниками адаптированной основной общеобразовательной программы (по физическому развитию воспитанников.....	24
2.	<b>Содержательный раздел</b> .....	25
2.1	Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» с детьми 3-7 лет.....	30
2.2	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	39
3.	<b>Организационный раздел</b> .....	40
3.1	Требования к физкультурно-развивающей среде.....	40
3.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	42
	<b>Список литературы</b>	

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

Основой для разработки данной коррекционно-образовательной программы послужили следующие программы и программно-методические материалы:

- Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 п. Вейделевка Белгородской области.
- «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред Е.М. Мастюковой. (М.АРКТИ, 2002г.);
- «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абалитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К.Утробина (М., 2006г.)

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный законот29.12.2012г.№273-ФЗ.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020г. № 59599).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1022г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149).
- Уставом и нормативными документами МДОУ Детский сад №1 п. Вейделевка.
- Типовым положением МДОУ Детский сад№1 для детей с ЗПР.

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года), среднего дошкольного возраста (4-5

лет), старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) и подготовительного дошкольного возраста (6 – 7 лет) с задержкой психического развития. Актуальной проблемой современности является резкое ухудшение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, в том числе и дошкольников. Это в свою очередь приводит к увеличению количества детей, страдающих от тех или иных психоневрологических отклонений, физических и соматических нарушений. Большую роль в решении задач воспитания, охраны здоровья и физического развития таких детей играют дошкольные учреждения, являющиеся первой ступенью общей системы образования в России.

В практике работы дошкольных образовательных учреждений представлено сравнительно мало данных об особенностях физического воспитания детей с нарушением нормального темпа развития, однако большинство ученых указывают на присутствие в физическом статусе детей данной категории инфантильных черт, недоразвитие тонкой и общей моторики, нарушение координации, регуляции движений и т.д. Учитывая важность преодоления психомоторного инфантилизма у детей, нарушений эмоционально-волевой и двигательной сфер, для успешного усвоения ими программного материала в период дошкольного детства, подготовки их к обучению в школе, социальной адаптации, направленной на сохранение и формирование оптимального баланса между ребенком, его внутренним состоянием и окружающей средой, считается изучение данной проблемы особо значимой.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей среднего и старшего дошкольного возраста в области физического развития и направлена на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка, обеспечение для всех детей равных стандартов развития.

Данная программа обеспечивает создание оптимальных условий для

- развития эмоционально-волевой , двигательной сферы у детей с ЗПР;
- развития позитивных качеств личности;
- коррекции недостатков психологического развития и предупреждения вторичных нарушений развития;
- формирование определенного круга представлений и умений, необходимых для успешной подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе.

Реализация данной программы позволит создать оптимальные условия для повышения эффективности образовательной работы и коррекционно-

развивающего воздействия педагога, установления продуктивного взаимодействия с семьей дошкольника для максимального преодоления отставания в познавательном и физическом развитии.

Это достигается за счет комплексирования общеразвивающих дошкольных программ и всего комплекса коррекционно-развивающей работы педагога с учетом особенностей психофизического развития детей с ЗПР определенного возраста.

## **1.2. Цели, задачи и принципы коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с ЗПР.**

### **Цели:**

- формирование общей физической культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- формирование у детей устойчивых навыков произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- развитие точности произвольных движений, умение переключаться с одного вида деятельности на другой;
  - закрепление навыков самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
  - развитие соответствующей их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно-моторную координацию.

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передача простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

### **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;

- воспитание волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### **Принципы коррекционного обучения:**

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;

- принцип развивающего обучения от детей требует приложение усилий для овладения новыми движениями;

- принцип интеграции: процесс оздоровления детей ДОУ осуществляет в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом;

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности воспитанника, планирует его развитие, намечает пути совершенствования уже приобретенных умений и навыков, построение двигательного режима;

- принцип доступности позволяет исключить негативные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок;

- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительно-физкультурной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **1.3 Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей с задержкой психического развития**



Дети с задержкой психического развития относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). ЗПР это «пограничная» форма дизонтогенеза, для которой характерно замедление темпа созревания психических структур. Дети характеризуются различной степенью выраженности отставания в развитии, а также различным прогнозом преодоления ЗПР. Задержка психического развития проявляется в общей психической незрелости, низкой познавательной активности детей, которая присутствует, хотя и не равномерно, во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, памяти, внимания, мышления и эмоционально-волевой сферы детей ЗПР. Отмечается недостаточность процесса переработки сенсорной информации. Зачастую дети не могут целостно воспринимать наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки. У них беден и узок круг представлений об окружающих предметах и явлениях. Представления нередко не только схематичны, не расчленены, но даже и ошибочны, что самым отрицательным образом сказывается на содержании и результативной стороне всех видов их деятельности. Парциальная дефицитарность ВПФ часто сопровождается инфантильными чертами личности и нарушением поведения. У детей с ЗПР страдает мотивация деятельности, произвольность в её организации, снижена общая работоспособность. Дети с ЗПР испытывают трудности ориентирования во времени и пространстве. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

В соответствии с классификацией *К.С. Лебединской* традиционно различают четыре основных варианта ЗПР.

*Задержка психического развития конституционального происхождения* (гармонический психический и психофизический инфантилизм). В данном варианте на первый план в структуре дефекта выступают черты эмоционально-личностной незрелости. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Снижена мотивация в интеллектуальной деятельности, отмечается недостаточность произвольной регуляции поведения и деятельности.

*Задержка психического развития соматогенного генеза* у детей с хроническими соматическими заболеваниями. Детей характеризуют явления стойкой физической и психической астении. Наиболее выраженным симптомом является повышенная утомляемость и истощаемость, низкая работоспособность.

*Задержка психического развития психогенного генеза.* Вследствие раннего органического поражения ЦНС, особенно при длительном воздействии психотравмирующих факторов, могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере ребенка. Это приводит к невротическим и неврозоподобным нарушениям, и даже к патологическому развитию личности. На первый план выступают нарушения в эмоционально-волевой

сфере, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции. Дети не способны к длительным интеллектуальным усилиям, страдает поведенческая сфера.

*Задержка церебрально-органического генеза.* Этот вариант ЗПР, характеризующийся первичным нарушением познавательной деятельности, является наиболее тяжелой и стойкой формой, при которой сочетаются черты незрелости и различные по степени тяжести повреждения ряда психических функций. Эта категория детей в первую очередь требует квалифицированного комплексного подхода при реализации воспитания, образования, коррекции. В зависимости от соотношения явлений эмоционально-личностной незрелости и выраженной недостаточности познавательной деятельности внутри этого варианта И.Ф. Марковской выделены две группы детей. В обоих случаях страдают функции регуляции психической деятельности: при первом варианте развития в большей степени страдают звенья регуляции и контроля, при втором - звенья регуляции, контроля и программирования.

Этот вариант ЗПР характеризуется замедленным темпом формирования познавательной и эмоциональной сфер с их временной фиксацией на более ранних возрастных этапах, незрелостью мыслительных процессов, недостаточностью целенаправленности интеллектуальной деятельности, ее быстрой истощаемостью, ограниченностью представлений об окружающем мире, чрезвычайно низкими уровнями общей осведомленности, социальной и коммуникативной компетентности, преобладанием игровых интересов в сочетании с низким уровнем развития игровой деятельности.

И.И. Мамайчук выделяет **четыре основные группы детей с ЗПР:**

1. *Дети с относительной сформированностью психических процессов, но сниженной познавательной активностью.* В этой группе наиболее часто встречаются дети с ЗПР вследствие психофизического инфантилизма и дети с соматогенной и психогенной формами ЗПР.

2. *Дети с неравномерным проявлением познавательной активности и продуктивности.* Эту группу составляют дети с легкой формой ЗПР церебрально-органического генеза, с выраженной ЗПР соматогенного происхождения и с осложненной формой психофизического инфантилизма.

3. *Дети с выраженным нарушением интеллектуальной продуктивности, но с достаточной познавательной активностью.* В эту группу входят дети с ЗПР церебрально-органического генеза, у которых наблюдается выраженная дефицитарность отдельных психических функций (памяти, внимания, гнозиса, праксиса).

4. *Дети, для которых характерно сочетание низкого уровня интеллектуальной продуктивности и слабо выраженной познавательной активности.* В эту группу входят дети с тяжелой формой ЗПР церебрально-органического генеза, обнаруживающие первичную дефицитность в развитии всех психических функций: внимания, памяти, гнозиса, праксиса и пр., а также недоразвитие ориентировочной основы деятельности, ее программирования, регуляции и контроля. Дети не проявляют устойчивого

интереса, их деятельность недостаточно целенаправленна, поведение импульсивно, слабо развита произвольная регуляция деятельности. Качественное своеобразие характерно для эмоционально-волевой сферы и поведения.

Таким образом, ЗПР – это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты эмоционально-волевой, социально-личностной, познавательной, коммуникативно-речевой, моторной сфер. Все перечисленные особенности обуславливают низкий уровень овладения детьми с ЗПР коммуникативной, предметной, игровой, продуктивной, познавательной, речевой, а в дальнейшем – учебной деятельностью.

Физическое воспитание и физическое развитие детей с ОВЗ должно быть направлено на решение задач двух типов:

1. Задачи, общие для всех дошкольных учреждений.
2. Специфические задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.

Общие задачи:

1. укрепление здоровья ребенка;
2. обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка;
3. закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности;
4. развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности;
5. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. закаливание организма.

Специфические задачи:

1. создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом;
2. профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
3. осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе и при осуществлении общих задач. Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

В режиме дня выделены специальные мероприятия, направленные на физическое воспитание детей: режим питания и сна, утренняя гимнастика (зарядка), прогулка, закаливающие и гигиенические процедуры.

В коррекции физического развития детей важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время,

использование подвижных видов работы на всех занятиях у учителя дефектолога и воспитателя.

Подвижные игры на прогулке, предварительно разучиваются на специальных занятиях по физическому воспитанию и должны отбираться в соответствии с уровнем физического развития детей данной группы.

Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, но с элементами соревнования, так как многие дети начинают осознавать моторную неловкость и это вызывает отрицательное эмоциональное отношение к подвижным играм. При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

#### **1.4. Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 3-4 года**

##### **Задачи работы с детьми 3-4 лет.**

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу;</li> <li>- в беге друг за другом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ходить по рейке, положенной на пол;</li> <li>- Упражнять в медленном кружении в обе стороны.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте;</li> <li>- Упражнять в прыжках из кружка в кружок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ползать на четвереньках по прямой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить катать мяч друг другу.</li> </ul>
<b>октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена;</li> <li>- в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;</li> <li>- Упражнять в медленном кружении в обе стороны.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить перелезть через бревно;</li> <li>- Учить ползать на четвереньках между предметами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить катать мяч в воротца;</li> <li>- Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.</li> </ul>
<b>ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой;</li> <li>- в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед;</li> <li>между предметами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;</li> <li>- Учить пролезать в обруч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить катать мяч между предметами.</li> <li>- Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди.</li> </ul>
<b>декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях;</li> <li>- в беге в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;</li> <li>-Упражнять в медленном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить ползать на четвереньках между предметами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить катать мяч в воротца.</li> <li>-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.</li> </ul>

	медленном темпе, змейкой.	кружении в обе стороны.			
<b>январь</b>	- Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; - в беге по прямой и змейкой.	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	- Упражнять в прыжках через предметы; между предметами.	- Учить ползать на четвереньках между предметами; - Учить пролезать в обруч.	- Учить катать мяч между предметами; - метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой.
<b>февраль</b>	-Упражнять в ходьбе в рассыпную, с выполнением заданий; - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий.	- Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	-Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; -Упражнять в умении прыгать через линию.	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди -Учить ловить мяч, брошенный взрослым.
<b>март</b>	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, в рассыпную; - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.	- Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	-Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий.	-Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола. -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.	-Учить бросать, ловить мяч. - Учить катать мяч между предметами.
<b>апрель</b>	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); - в беге в медленном темпе, с выполнением	-Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	-Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую.) -Учить прыгать в длину с места.	-Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.	-Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. - ловить мяч, брошенный взрослым.

	заданий.				
<b>май</b>	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе.	-Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	-Учить прыгать в длину с места, с высоты; - Упражнять в прыжках вверх с места.	-Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.	-Упражнять в бросании и ловле мяча; в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.

## 1.5 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 4-5 года

### Задачи работы с детьми 4-5 лет.

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	- Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках. - Учить бегать в колонне по двое.	- Учить ходить по ребристой доске и бревну.	- Учить прыгать на одной ноге. - Упражнять в прыжках с места.	- Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; -Упражнять перелезть через бревно.	- Учить метать предметы на дальность. -Учить прокатывать обруч друг другу.
<b>октябрь</b>	- Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по	- Упражнять в ходьбе по веревке.	- Упражнять в прыжках с места;	- Учить ползать на животе по гимнастической	- Учить ловить мяч двумя руками.

	<p>прямой.</p> <p>- в беге в колонне по два;</p> <p>непрерывном беге в медленном темпе.</p>		<p>-Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p>	<p>скамейке.</p>	<p>- Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд.</p>
<b>ноябрь</b>	<p>- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;</p> <p>- в беге в колонне по два.</p>	<p>- Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.</p>	<p>- Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.</p>	<p>- Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске.</p> <p>-Упражнять в ползании между предметами.</p>	<p>- Упражнять в ловле мяча.</p> <p>-Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>-Упражнять в метании предметов на дальность.</p>
<b>декабрь</b>	<p>- Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;</p> <p>-Учить бегать со сменой ведущего.</p>	<p>- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.</p> <p>-Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола.</p>	<p>-Учить прыгать поочередно через линии.</p> <p>-Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом.</p>	<p>-Упражнять в ползании между предметами.</p> <p>-Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>- Упражнять в ловле мяча.</p> <p>-Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.</p>
<b>январь</b>	<p>- Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;</p> <p>Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью.</p>	<p>-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы;</p> <p>-Учить перешагивать через рейки лестницы.</p>	<p>-Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>-Упражнять в умении ползать по наклонной доске.</p> <p>-Учить ползать змейкой.</p>	<p>-Учить метать предметы в горизонтальную цель.</p> <p>-Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.</p>



<b>февраль</b>	<p>- Упражнять в ходьбе с изменением направления.</p> <p>- Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом.</p>	<p>- Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.</p>	<p>- Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>- Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом.</p>	<p>- Учить подлезать под веревку правым и левым боком.</p> <p>- Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	<p>- Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>- Учить метать предметы в вертикальную цель.</p>
<b>март</b>	<p>- Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп.</p> <p>- Упражнять в беге со сменой ведущего.</p>	<p>- Учить перешагиванию через набивные мячи.</p> <p>- Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>- Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты.</p> <p>- Учить прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p>- Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой).</p> <p>- Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком.</p>	<p>- Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании и через препятствие.</p>
<b>апрель</b>	<p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове.</p> <p>- Упражнять в беге с изменением темпа.</p>	<p>- Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук.</p>	<p>- Упражнять в прыжках через предметы.</p> <p>- Учить прыгать на одной ноге поочередно.</p>	<p>- Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке.</p>	<p>- Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы.</p>
<b>май</b>	<p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках.</p> <p>Упражнять в беге со сменой ведущего.</p>	<p>- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.</p> <p>Упражнять в перешагивание через рейки лестницы.</p>	<p>- Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом.</p>	<p>- Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Упражнять пролезать в обруч.</p>	<p>- Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>Упражнять в прокатывании обручей.</p>

## 1.6 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 5-6 лет

### Задачи работы с детьми 5-6 лет.

- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	-Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп.  -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена.	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске.  -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Учить прыгать на одной ноге поочередно.  -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой.	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч.  -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой.	-Учить ловить мяч двумя руками.  -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие.
<b>октябрь</b>	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках.  -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена.	-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине.	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой.	-Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени.	-Учить прокатывать набивные мячи.  -Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель.
<b>ноябрь</b>	-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой.	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на	-Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие	-Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени.  -Учить	-Учить метать предметы на дальность.  -Упражнять в отбивании мяча об землю с

	-Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом.	носочках.	(высотой 20 см).	перелезть через несколько предметов подряд.	продвижением вперед.
<b>декабрь</b>	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп. -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой.	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках.	-Упражнять в прыжках разными способами. -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см).	-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч. -Учить пролезать в обруч разными способами.	-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. -Учить прокатывать набивные мячи.
<b>январь</b>	-Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое. -Учить бегать в среднем темпе; в рассыпную.	-Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). -Учить прыгать с высоты в обозначенное место.	-Учить лазать по гимнастической стенке. -Учить пролезать в обруч разными способами.	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. -Упражнять в метании предметов на дальность.
<b>февраль</b>	-Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге.	- Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на	-Учить прыгать в высоту с места прямо и боком -Упражнять в прыжках на месте в чередовании	-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой.	-Учить перебрасывать мяч друг другу. -Упражнять в метании предметов на дальность.

		носках.	с ходьбой.		
<b>март</b>	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом. -Упражнять в челночном беге.	-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов.	-Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком.	-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; -Упражнять в пролезании в обруч разными способами.	-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли.
<b>апрель</b>	-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий. -Учить бегать на скорость; в рассыпную; на носках по наклонной доске.	-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.	-Учить прыгать через короткую скакалку. -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие.	-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч.	-Упражнять в метании предметов в цель. -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед.
<b>май</b>	-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп. -Упражнять в беге мелким и широким шагом.	-Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. -Упражнять в ходьбе по скамейке боком.	-Учить прыгать через длинную скакалку.	-Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени.	-Упражнять в перебрасывании мяча различными способами. -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками.

## 1.7 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми 6-7 лет

### Задачи работы с детьми 6-7 лет.

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.

- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	<p>-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках.</p> <p>-Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках.</p>	<p>-Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке.</p> <p>-Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу.</p>	<p>-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом.</p> <p>-Упражнять прыгать через длинную скакалку.</p>	<p>-Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p>	<p>-Учить метать в горизонтальную цель.</p> <p>-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую.</p>
<b>октябрь</b>	<p>-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом.</p> <p>-Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом.</p>	<p>-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу.</p> <p>-Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>	<p>-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком.</p> <p>-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой.</p>	<p>-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами.</p> <p>-Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p>	<p>-Упражнять в метание предметов на дальность.</p> <p>-Учить перебрасывать мяч через сетку.</p>
<b>ноябрь</b>	<p>-Развивать умение ходить приставным</p>	<p>-Учить ходить по гимнастическо</p>	<p>-Учить прыгать с зажатым между ног</p>	<p>-Упражнять в умении перелезть с</p>	<p>-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя</p>

	<p>шагом вперед и назад.</p> <p>-Учить бегать с различными заданиями.</p> <p>-Упражнять в беге в чередовании с ходьбой.</p>	<p>й скамейке с прокатывание м перед собой мяча.</p> <p>-Учить кружиться с закрытыми глазами.</p>	<p>мешочком</p> <p>-Учить прыгать через набивные мячи последовательно.</p>	<p>одного пролета на другой (по диагонали).</p>	<p>руками.</p> <p>-Упражнять в метание предметов на дальность.</p>
<b>декабрь</b>	<p>-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад</p> <p>-Упражнять в беге с разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад.</p>	<p>-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом.</p> <p>-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу.</p>	<p>-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа.</p> <p>-Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега.</p>	<p>-Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.</p> <p>-Упражнять в умении подлезать под дугу.</p>	<p>-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой.</p> <p>-Учить бросать и ловить мяч одной рукой.</p>
<b>январь</b>	<p>-Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад.</p> <p>-Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего.</p>	<p>-Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагивание м через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>-Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега.</p> <p>-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа.</p>	<p>-Учить лазать по гимнастическо й стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.</p>	<p>-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками.</p> <p>-Упражнять в перебрасывание мяча через сетку.</p>
<b>февраль</b>	<p>-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках;</p> <p>-Упражнять в непрерывном беге.</p>	<p>-Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на</p>	<p>-Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в</p>	<p>-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами. Учить лазать по гимнастическо</p>	<p>-Учить отбивать мяч в движении и на месте.</p> <p>-Учить метать в цель из положения стоя на коленях.</p>

		одну ногу.	длину с места.	й стенке	
<b>март</b>	-Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге.	-Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами.	-Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед.	-Упражнять в подлезании в обруч разными способами. -Учить ползать по скамейке на спине.	-Учить метать в цель из разных исходных положений. -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом.
<b>апрель</b>	-Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом. -Учить бегать с прыжком.	Совершенство вать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом.	-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа. -Упражнять прыгать с разбега.	-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа.	-Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками. -Учить ведению мяча в разных направлениях.
<b>май</b>	-Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; -Упражнять в беге на скорость; челночном.	-Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом.	-Учить прыгать через большой обруч. -Упражнять прыгать через скакалку.	-Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами.	-Учить метать в движущуюся цель. -Учить отбивать мяч в движении и на месте.

Содержание педагогической работы по физическому развитию с детьми с ЗПР определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия, которое организуется в два периода, соответствующих возрастным особенностям дошкольников. Каждый период, в свою очередь, включает несколько направлений, соответствующих федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и деятельности по квалифицированной коррекции недостатков физического и (или) психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Коррекционно-развивающая работа с детьми посвящена, прежде всего,

совершенствованию психофизических механизмов развития детей с задержкой психического развития, формированию у них предпосылок полноценного функционирования высших психических функций, а также базовых движений и представлений о себе и об окружающем мире.

*Первый период* посвящен работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста: восполняются пробелы в физическом развитии детей, формируется и совершенствуется база основных движений, элементарные навыки игровой и физической деятельности.

*Втором периоде* начинается целенаправленная работа со старшими дошкольниками с ЗПР. Она предполагает не только совершенствование культуры движений детей и техники их выполнения, а так же игровых умений и навыков, но информирование потребности в физическом совершенствовании и становлении мотивации детей к двигательной активности, расширению представлений о спортивных играх и их многообразии.

От этапа к этапу коррекционно-развивающая работа по Программе предусматривает повышение уровня сложности и самостоятельности детей в использовании ими усвоенных навыков и умений. Реализация содержания программы осуществляется по 4 этапам работы, рассчитанным на годичный цикл (таблица). Каждый этап включает в себя содержание коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию в определенный временной период.

### **Модель планирования работы по физическому воспитанию дошкольников 3-7 лет с задержкой психического развития**

Месяцы	Этапы		Содержание работы
Сентябрь	I	Подготовительный этап	Адаптационный период к воспитательно-оздоровительным нагрузкам в ДОУ. Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей. Физкультурно-оздоровительная работа на основе игровой мотивации.



Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	II Базовый этап	Организация специальной работы по коррекции нарушений двигательной деятельности дошкольников с ЗПР Формирование двигательных умений и навыков (в соответствии с разработанным перспективным планированием). Работа по совершенствованию у детей двигательных действий, сформированных в предыдущей возрастной группе.  Комплексное развитие физических качеств в игровой деятельности (скоростных, силовых и координационных способностей, общей выносливости, гибкости)
Май	III Переходный этап	Диагностика уровня физического и психоэмоционального состояния детей
Июнь Июль Август	IV Оздоровительно-рекреационный этап	Подвижные игры, закаливающие мероприятия, коррекционно-развивающая работа, физкультурные досуги на свежем воздухе

**1.8. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения воспитанниками группы адаптированной основной общеобразовательной программы (по физическому развитию воспитанников)**

*Целевые ориентиры (планируемые результаты) образовательной деятельности и профессиональной коррекции нарушений развития у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития младшего дошкольного возраста (к 5 годам)*

**Физическое развитие.** Осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором «Лего», крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования детьми с ЗПР (к 7-8 годам)***

***По направлению «Физическое развитие»:***

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;

- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

## 2. Содержательный раздел

Физическое развитие и воспитание детей с задержкой психического развития осуществляется в разных формах, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной работы.

На подготовительном этапе проводится комплексная диагностика психо-физического состояния детей, включающая в себя оценку физической подготовленности и психомоторной компетенции детей. Согласно результатам обследования строится дальнейшая физкультурно-оздоровительная работа.

Вся система работы по физическому воспитанию с детьми представлена тремя блоками, включающими в себя различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми (схема).

Первый коррекционно- развивающий блок включает в себя :

- Коррекционные физкультурные занятия;
- Динамическую стимулирующую гимнастику;
- Тактильную тропу здоровья;
- Физкультминутки, подвижные игры и пальчиковые гимнастики;
- Спортивные праздники и развлечения.

Второй коррекционно-факультативный и индивидуальный блок проводится с подгруппой детей, состоит из:

- комплексов стэп-аэробики, ритмоплатики;
- детского игрового стретчинга;
- упражнений психомоторной коррекции.

Третий оздоровительно – профилактический блок включает:

- психогимнастику;
- комплексы антистрессовой гимнастики;
- массаж и самомассаж;
- гигиену режима и закаливания.

Основной формой организации работы по физическому воспитанию детей

являются комплексные игровые коррекционно-физкультурные занятия, обеспечивающие реализацию основных задач, определенных Программой.

Наряду с задачами основной образовательной программы и независимо от особенности проведения физкультурных занятий с дошкольниками с ЗПР, они должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Также упражнений, направленных на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела.

Целесообразно использование упражнений преимущественно циклического характера.

Установлено, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует учесть, что на начальных этапах проведения физкультурных занятий, движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на заключительном этапе – по словесной инструкции. Возможно использование схем-моделей, замещающих инструкции (при переключении от одного вида движений к другому, принятии исходного положения и др.), что способствует развитию у дошкольников внимания, мышления, ориентировки в пространстве.

Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуальны и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей, метеоусловий, времени года. Результаты педагогических наблюдений показали, что в начале учебного года на физкультурных занятиях старшие дошкольники с ЗПР не способны выдерживать нагрузку в течение 30 - 35 мин из-за быстрой утомляемости, низкой работоспособности. В связи с этим, на начальном этапе, длительность физкультурных занятий уменьшается до 20 - 25 мин: вводно-подготовительная часть - 4 - 5 мин, основная - 13 - 16 мин, заключительная - 3 - 4 мин, а во второй половине года увеличивается до нормы.

### **Хронологическая карта модели физкультурного занятия в группе с нарушением нормального темпа развития с учетом индивидуального – дифференцированного подхода**

<b><i>Цель занятия</i></b>	Цель занятия формируется в зависимости от типа занятия и поставленных двигательных задач с учетом индивидуального подхода: -Занятия, направленные на совершенствование основных движений; -Занятия на обучение новым основным движениям; - Занятия на закрепление движений в различных видах игр.	
	<b><i>Принципы построения</i></b>	<b><i>Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода</i></b>
<b><i>Вводно-</i></b>	- Построение детей в колонну, в	Контроль за качеством

<b>подготовительная часть</b>	шеренгу; -Сообщение цели занятия; -Обучение строевым приемам; -Закрепление строевых приемов; -Различные виды ходьбы, включающие в себя корригирующие движения; -Различные виды бега	выполнения всех видов упражнений у детей с разной двигательной активностью, физической подготовленностью, упражнения с учетом гендерной направленности.
<b>Основная часть</b>	- Различные виды перестроения: а) звеньями, б) двойками, в) тройками и т.д.: Выполнение общеразвивающих упражнений - в статическом положении, в динамике; - Деление детей на подгруппы: а) по уровню двигательной активности, б) гендерной идентификации, в) физической подготовленности; - Выполнение основных движений способом круговой тренировки; - Закрепление движения в играх; - Силовые упражнения, упражнения на растяжку и развитие гибкости (стретчинг)	- Уделять внимание детям с низкой двигательной активностью, контролировать качество выполнения движений у детей с высокой двигательной активностью. - Мальчикам предлагать движения скоростно-силового характера, девочкам – на развитие гибкости и растяжки. - Разучивание упражнений игрового детского стретчинга.
<b>Заключительная часть</b>	-Проведение игр малой подвижности: а) игры-хороводы; б) психогимнастические этюды; в) упражнения психокоррекционной направленности; г) упражнения на релаксацию; - Итог занятия.	-Регулировать двигательную активность детей; -Добиваться качества во время выполнения всех упражнений.

На *первом этапе* обучения занятия организуются в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность детей в двигательной активности, доставляющие им удовольствие и радость. Наряду с организованными физкультурными мероприятиями в утреннее и вечернее время воспитатели (с участием музыкального руководителя или с использованием аудиозаписи) по подгруппам и индивидуально в зависимости от уровня психофизического развития детей проводят с ними подвижные игры. Кроме того, во второй половине дня со всей группой организуются игры, направленные на двигательное развитие детей.

В процессе занятий в специально созданной для сенсо-моторного развития детей с ЗПР полифункциональной средена *первом и втором этапе* работы

особое внимание обращается на формирование умения дошкольников сохранять равновесие в вертикальном положении. В совместных играх со взрослыми дети учатся движениям на основе наглядных ориентиров — «взоровые» действия.

На *втором, третьем и четвертом этапах* коррекционно-развивающей работы детям, исходя из их индивидуальных моторных особенностей, предлагаются упражнения, развивающие согласованность движений в сочетании с реакцией на зрительную ориентировку. В этот период у детей формируются топологические, проективные представления, представления о системе координат, большое внимание обращается на развитие кинестетического и зрительного анализаторов. Для развития ориентировки в пространстве на основе использования определенной системы отсчета положительную динамику дает использование в качестве тренажеров напольных сенсорных дорожек. Занятия на таких тренажерах проводятся с детьми на основе так называемой чувственной системы отсчета, то есть по сторонам собственного тела.

Хождение по напольным сенсорным тренажерам («тактильная тропа здоровья», массажные коврики) может быть организовано как самостоятельное игровое занятие, основной задачей которого станет работа со стопой в целях профилактики детского травматизма: проработка и усиление на энергетическом и функциональном уровне голеностопного сустава, координации движений с опорой на ступни, цыпочки, пяточки.

Для занятий рекомендуется использовать мячи-фитболы большого размера. Выполняя упражнения в положении сидя или лежа на фитболе, дети укрепляют мышцы спины, рук, ног. Упражнения на мячах позволяют задействовать те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других упражнений. Такие занятия оказывают оздоровительное воздействие на весь организм ребенка с ЗПР.

**Динамическая стимулирующая гимнастика** проводится в утренние часы для регулирования эмоционального состояния ребенка, обеспечивает дополнительное формирование двигательных навыков, т.к. данная категория детей быстро утрачивает приобретенный двигательный опыт. При этом упражнения проводятся в движении, носят имитационный характер.

**Тактильная тропа здоровья** используется на занятиях по физическому воспитанию и в других режимных моментах с целью профилактики плоскостопия и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния путем воздействия на биоактивные центры стопы.

**Подвижные игры, упражнения, праздники** закрепляют умения и навыки, приобретенные детьми на физкультурных занятиях, дают детям огромный посыл положительных эмоций, уверенности в своих силах, повышают самооценку, формируют стремление преодолевать трудности, воспитывают соревновательный дух.

Суть **детского игрового стретчинга** заключается в реализации игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка, эти упражнения

способствуют формированию правильной осанки, тренировке определенных групп мышц, снижению травматизма, улучшению гибкости и подвижности суставов, развитию двигательной фантазии, повышению общего эмоционального тонуса ребенка и интереса детей к физкультурным занятиям. Упражнения в предложенной системе проводятся индивидуально по принципу - от простого к сложному. 1 раз в квартал все упражнения, разученные ранее, объединяются в комплексы и проводятся вместо физкультурного занятия.

Для коррекции психомоторных нарушений у детей с ООП необходимы новые нетрадиционные методы и модели психолого-педагогической помощи - **занятия психомоторной коррекции.**

Внедрение в практику данных занятий способствует коррекции высших психических функций у детей путем воздействия на работу корковых и подкорковых мозговых структур посредством двигательных упражнений.

**Цель психомоторных комплексов** – это функциональная активизация межполушарных взаимодействий, оптимизация тонуса тела, улучшение обменных процессов, с помощью глазодвигательных, дыхательных, телесных упражнений, упражнений на растяжку определенных мышц тела, движений пальцев. Работа проводится в подгрупповой или индивидуальной форме.

**Степ-аэробика, ритмопластика** организуется с целью обогащения и развития двигательной сферы ребенка, наполняет ее эмоционально-выразительным содержанием. Развивает у детей координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве и в сторонах собственного тела, чувство ритма. Комплексы данных упражнений разучиваются факультативно, а затем используются на утренней гимнастике, занятии по физкультуре вместо общеразвивающих упражнений, служат украшением спортивного праздника.

**Психогимнастика** проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств у детей. В неё входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительные пантомимы, пластические упражнения. Используется во время и в конце физкультурных занятий, в других режимных моментах. Элементы **релаксации** помогают расслабить отдельные группы мышцы тела, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Антистрессовая гимнастика** основана на технике «целительных рук», вибрационных движениях, принципе резонанса, позитивно влияющих на вегетативную нервную систему ребенка и является стабилизатором коммуникативных взаимоотношений между детьми.

**Массаж и самомассаж** входят как в комплексы различных видов гимнастик, физкультурных занятий, так и используются в профилактических целях как самостоятельные упражнения. Эффективно влияет на повышение мышечного тонуса, иммунной системы через воздействия на рефлекторные точки тела.

**Гигиена режима и закаливания** являются неотъемлемой частью общей физкультурно-оздоровительной системы дошкольного учреждения в течении всего года. В летний оздоровительный период с детьми проводятся комплексы закаливающих мероприятий, включающих в себя упражнения на массажных ковриках, игры и виды движений в плескательном бассейне, босохождение.

## **2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» с детьми 3-7 лет.**

### **Содержание образовательной, коррекционно-развивающей деятельности с детьми в образовательной области физическое развитие**

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

**Цели, задачи и содержание** области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОО представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Общие задачи:**

– *сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

в т. ч. обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

– *воспитание культурно-гигиенических навыков:* создание условий для адаптации детей к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек и др.;

– *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.*

**Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);

– оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)***

*1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям взрослого. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании взрослому. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

*2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью взрослого. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

*3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

*1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

*2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.

*3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения



гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

### ***Старшая, подготовительная группа (от 5 до 7 лет)***

*1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

*2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

*3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

### **Физическая культура**

#### **Общие задачи:**

– *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;

– *совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств:* формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

– *развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:* формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

#### **Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:**

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

### ***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)***

*1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).* Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются).

*2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию взрослого, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

*1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко,

выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

### ***Старшая, подготовительная группа (от 5 до 7 лет)***

*1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

*2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.

Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

*3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ  
(младший, средний возраст)**

**Ходьба, построение, перестроение:** «Автомобили и пешеходы», «Веселая гимнастика», «Идем по сенсорной тропе», «Петушок», «Умей слушать», «Ходим в шляпах в гости».

**Бег:** «Букет», «Волк», «Мячи разные несем», «Рыбаки и рыбки».

**Прыжки, подпрыгивания:** «Лесная сказка», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Спрыгни в кружок».

**Лазание, ползание, перелезание, подлезание:** «Между булавами», «Мыши в кладовой», «Самый ловкий», «Кто выше?».

**Метание, бросание, ловля и передача предметов, мяча:** «Догони мяч», «Играем в мяч, сидя», «Метание мешочков», «Мяч ведущему», «Попади мешочком в цель», «Прокати мяч в ворота» и др.

**На развитие координации движений в крупных мышечных группах, гибкости - упражнения детского игрового стретчинга:** «Цапля»,»

Ладошки», «Ловкий чертенок», «Ладошки», «Маленький мостик», «Колобок», «Гусеница», «Достань мяч», «Гусеница».

**На развитие координации движений в мелких мышечных группах:** «Бегущий человечек», «Болото», «Бутончик», «Веселые маляры», «Выгладим пеленки для сестры Аленки», «Дружба», «Кошки-мышки», «Кто кого победит», «Кулачки », « Лакомка », « Мышка чистюля », « Ножницы », « Пальчики здороваются» и др.

**На развитие динамической координации разных частей тела в процессе выполнения одновременно организованных движений (Психокоррекционные упражнения)-**«Часики», «Бревнышко», «Болтушка», «Хомяк», «Крокодил», «Солнышко», «Молоточки», «Лизгинка», «Лягушка», «Скручивание» и т

**На формирование свода стопы и укрепление ее связочно-мышечного аппарата:**«Кач-кач», «Играем в мяч сидя», «Сидя по-турецки», «Птички» и др.

**Психогимнастические этюды:** «Лампочка», «Дерево, кустик, трава», «Игры с муравьем», «Воздушный шар», «Рыба», «Слива», «Надувной матрац», «Снеговик», « Эскимо», «Таинственный остров», «Дерево» и др.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ (старший, подготовительный возраст)**

**Построения и перестроения:**«Кто быстрее дойдет до середины», «Море волнуется», «Осень», «Трамвай», «Хомячки» и др.

#### **Ходьба:**

— в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками;

— обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед;

— приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

#### **На сохранение равновесия:**

— ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами, удерживая мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, перебрасывая мяч с руки на руку, подбрасывая и отбивая мяч о землю, о скамью;

— ходьба по узкой рейке на носках;

— пробежать по скамье, взбежать на наклонную доску и сбежать с нее;

— балансировка на сенсорном (набивном) мяче, гимнастическом мяче, на фитболе;

— ходьба с куба на куб (с цилиндра на цилиндр) разной высоты.

#### **Бег:**

— бег «змейкой» между предметами, с препятствиями, со сменой направления, направляющего; бег непрерывно, наперегонки, по пересеченной местности и др.;

- бег со стартом из разных исходных положений;
- игры «Обручи», «Повязанный».

***Прыжки и подпрыгивание:***

- подпрыгивание на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги, сериями по 30—40 прыжков;
- прыжки через скамью, с опорой на скамью со сменой ног;
- сочетание прыжков с другими видами движений;
- игры «Бегущая скакалка», «Спрыгни в кружок» «Чей красивее прыжок?», «Прыгни-присядь», «Удочка».

***Лазанье, ползание, перелезание, подлезание:***

- ползание на четвереньках по полу, по скамье, по наклонной доске, по мягкой поверхности; ползание на четвереньках с высокой скоростью;
- ползание между предметами; подтягивание по скамье, на животе, на спине;
- проползание под рейками (высота 30 см) на животе (по-пластунски);
- перелезание через скамью, рейки, палки, шнуры с опорой и без опоры;
- лазанье по гимнастической стенке прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет, спускаясь на руках;

***Метание, бросание, ловля и передача предметов, мяча:***

- бросание мяча вверх, о землю, о скамью и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз), одной рукой (не менее десяти раз); \
- бросание мяча в баскетбольную корзину, через шнур, вдаль, в движущуюся цель;
- игры «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в обруч», «Мяч по кругу», «Мячи разные несем», «Сбить городок».

***На развитие координации движений в крупных мышечных группах:*** «Запрещенное движение», «Петушок», «Ухо — нос», «Четыре стихии».

На развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:

***На развитие динамической координации разных частей тела в процессе выполнения одновременно организованных движений (Психокоррекционные упражнения)*** - «Часики», «Бревнышко», «Болтушка», «Хомяк», «Крокодил», «Солнышко», «Молоточки», «Лезгинка», «Лягушка», «Скручивание» и т.д.

***На формирование свода стопы и укрепление ее связочно-мышечного аппарата:*** «Барабан», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Сидя по-турецки» и др.

***Психогимнастические этюды:*** «Лампочка», «Дерево, кустик, трава», «Игры с муравьем», «Воздушный шар», «Рыба», «Слива», «Надувной матрац», «Снеговик», «Эскимо», «Таинственный остров», «Дерево».

***Элементы точечного массажа, самомассаж.***

## 2.2 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Данная физкультурно-оздоровительная работа невозможна без участия семьи, поэтому необходимо создавать условия для сотрудничества в триаде «Педагог – ребенок с ЗПР – семья».

### Модель организации работы педагога (инструктора по физическому воспитанию) ДОУ по взаимодействию с родителями воспитанников



### Формы работы с родителями по физическому воспитанию детей:

- Консультации специалистов;
- Выступления на родительских собраниях;
- Открытые просмотры физкультурных мероприятий;
- Совместные спортивные праздники и развлечения;



- Дни открытых дверей;
- Тренинги, анкетирования, тестирования на заданную тему;
- Информационные стенды;
- Вечера вопросов и ответов, встречи с узкими специалистами.

месяц	Темы	Формы работы
сентябрь	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
октябрь	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
ноябрь	«Утренняя гимнастика»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
декабрь	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Семейные соревнования
январь	«Зимние травмы»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
февраль	«Мой веселый звонкий мяч»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
март	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
апрель	«Здоровый образ жизни»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
май	«Наши достижения»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал
летний период	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Консультация Наглядно-демонстрационный материал

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Требования к физкультурно-развивающей среде

**Общие принципы размещения материалов в физкультурном зале.** В физкультурно-музыкальном зале расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных

также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов.

Их следует расположить попарно на разных уровнях противоположных стен. Желательно иметь передвижной "Физкультурный уголок" — тележку с разными пособиями: плоские обручи, резиновые кольца, геометрические фигуры.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Нарушения пространственных ориентировок, проблемы «сенсорной интеграции» (Дж. Айрис) у детей с ЗПР диктуют необходимость использования в коррекционно-развивающей работе с ними полифункционального оборудования, которое позволяет учить детей ориентироваться в пространстве, располагаясь на основах, приподнятых над полом, перемещаться по мягкой «зыбкой» поверхности, в (на) вестибулярных тренажерах и т. п.

С помощью полифункционального модульного оборудования у детей развивают сенсорно-перцептивные и моторные компоненты деятельности: зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку, произвольность и осознанность выполняемых действий, ориентировку в трехмерном пространстве, способность к точному управлению движениями в пространстве, то есть чувство пространства.

Для сенсорно-перцептивного развития детей наряду с сенсорными дорожками используются набивные мячи и фитболы, которые, как показывает практика кинезиотерапии, являются прекрасными тренажерами для выполнения упражнений в положении сидя и лежа, для занятий лечебной физкультурой в динамическом режиме и т. п.

На всех этапах коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР используется современное полифункциональное оборудование — сухие (шариковые) бассейны, которые включаются в предметно-развивающую среду игровых комнат, физкультурных залов и т. д.

Таким образом, на всех этапах коррекционно-развивающей работы задачи сенсомоторного развития детей с ЗПР в полифункциональной среде решаются комплексно в различных играх и упражнениях.

Эта среда предполагает взаимодействие, поскольку физическое и сенсорно-перцептивное развитие детей с ЗПР в ней происходит в процессе именно взаимодействия с полифункциональным игровым оборудованием, а не просто выполнения тренировочных упражнений разной сложности.

### 3.2 Способы проверки знаний, умений и навыков в области «Физическая культура»

При оценке физического развития ребенка учитываются отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Выносливость** — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 3- 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Быстрота** — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. *Сила рук* измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. *Силу плечевого пояса* можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми. *Метание набивного мяча* массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном

расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на *дистанцию 10 м*; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 3—7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

**Гибкость** — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения — *наклона вперед*, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

### **Список литературы:**

1. «Программа от рождения до школы» под редакцией Васильевой М.А. Комаровой Т. С. Вераксы Н. Е.(М., 2014 г.);
2. «Подготовка воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития». Под общей ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой (С.Пб., 2010 г.);
- 3.«Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред Е.М. Мастюковой. (М.АРКТИ, 2002г.);

4. «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абалитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
5. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К.Утробина (М., 2006г.)
6. «Физическая культура в детском саду»: средняя группа». – Л.И.Пензулаева( М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
7. «Физическая культура в детском саду»: старшая группа». – Л.И.Пензулаева( М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
8. «Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа». – Л.И.Пензулаева(М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
9. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий».– Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина (В.:Учитель,2013г.)
10. «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок». – Е.И.Подольская (В.: Учитель,2014г.);
11. «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. – Е.И. Подольская (В.: Учитель, 2013г.)