

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 5-7 лет  
с нарушениями опорно – двигательного аппарата  
на 2023 – 2024 учебный год**

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

**2023**

## **Аннотация рабочей программы инструктора по физическому воспитанию дошкольников с нарушением опорно – двигательного аппарата.**

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.);
- «Развивающие занятия с детьми ( 5-6 лет, 6-7 лет)». Под ред./Л.А. Парамоновой. М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2013, 2014 гг.
- «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абалитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010.
- Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Методическое пособие, Спб.. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005.

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 закон от 29.12.2012г. №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 СП 2.4.3648-20 «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).

Целью реализации Программы является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, который владеет доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывает желание заниматься

физическими упражнениями с учетом особых потребностей ребёнка дошкольного возраста с НОДА, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Создание условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с НОДА, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка, имеющего НОДА;
- коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- сенсорное обогащение, улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии тактильных(кожных) ощущений);
- формирование потребности детей в здоровом образе жизни, правильное отношение к здоровью, как важнейшей ценности. Формирование понятий о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нём, знаний правил безопасного поведения при двигательной активности, в том числе на летний оздоровительный период.

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) и подготовительного дошкольного возраста (6 – 7 лет) с нарушением опорно - двигательного аппарата.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>5</b>
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цели, задачи коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с НОДА.....	6
1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.....	7
1.4 Планируемые результаты освоения программы детей с НОДА .....	8
1.5 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми с НОДА 5-6 лет.....	9
1.6 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми с НОДА 6-7 лет .....	13
1.7 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	18
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>19</b>
2.1 Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» с детьми 5-7 лет.....	19
2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	24
2.3 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	26
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>28</b>
3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка... ..	28
3.2 Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	28
3.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	29
<b>Список литературы</b>	

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 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 (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты), 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 и др).

**Рабочая 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 закон от 29.12.2012г.№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).

Данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) и подготовительного дошкольного возраста (6 – 7 лет) с нарушением опорно - двигательного аппарата.

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.

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.

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.

## **1.2. Цели и задачи коррекционного обучения по физическому воспитанию детей с НОДА.**

Целью реализации Программы является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, который владеет доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывает желание заниматься физическими упражнениями с учетом особых потребностей ребёнка дошкольного возраста с НОДА, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Создание условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении

движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- Коррекция недостатков психофизического развития детей с НОДА;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с НОДА, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка, имеющего НОДА;
- коррекция неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- сенсорное обогащение, улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии тактильных(кожных) ощущений);
- формирование вестибулярных реакций;
- формирование потребности детей в здоровом образе жизни, правильное отношение к здоровью, как важнейшей ценности. Формирование понятий о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нём, знаний правил безопасного поведения при двигательной активности, в том числе на летний оздоровительный период.

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

В Программе учитываются индивидуальные возможности обучающихся, особенности развития детей с НОДА.

В программе заложено выполнение базовых физических упражнений, направленных на становление осанки, профилактики плоскостопия, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики.

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

- Принцип оздоровительной направленности (обеспечение рационального общего и двигательного режимов, создание оптимальных условий для двигательной активности детей с НОДА).
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности (который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно-эстетического воспитания-взаимосвязи физической культуры с жизнью).
- Принцип индивидуального подхода (позволяет планировать двигательную активность учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности с учетом особых возможностей ребёнка с НОДА, индивидуальными особенностями его развития и состояния

здоровья.

- В процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принцип постепенности.

- Принцип единства с семьёй (предполагает единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно привлечение родителей воспитанников к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

## **1.4 Планируемые результаты освоения Программы**

### **5 – 6 лет**

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

- Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

- Умеет прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты 20 см, прыгает в длину с места .

- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м.; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4м, сочетает замах с броском; бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой.

- Отбивает мяч на месте , в ходьбе (расстояние 6 м), владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в колонну по два, по три.

- Умеет равняться, размыкаться в колонне - на вытянутые руки вперёд, в шеренге на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

- Умеет самостоятельно организовать знакомую подвижную игру.

### **6 – 7 лет**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется.

Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см.

Перебрасывает набивной мяч.

Умеет бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м.

Умеет метать предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча.

Умеет перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу , в две шеренги после расчёта на первый - второй, соблюдать интервалы во время передвижения.



Умеет выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохраняет правильную осанку.

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

## 1.5 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми с НОДА 5-6 лет

месяц Недели	Цели и задачи	Литература
<b>Сентябрь</b>		
1-2 неделя	Диагностика образовательного процесса	
3 неделя	<b>1-2 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и в перебрасывании мяча. <b>3 занятие:</b> Упр. в построении в колонны; упражнять в равновесии прыжках.	6.15.17.
4 неделя	<b>4-5 занятие:</b> Ходьба и бег между предметами; упр. на носках в ходьбе; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. <b>6 занятие:</b> Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу, упр. в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упр. с мячом.	6.19.20.
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	<b>7-8 занятие:</b> Упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге с продолжит. 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в	6.21.24.

	подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>9 занятие:</b> Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упр. в прыжках. Развивать ловкость. Глазомер, координацию движений.	
2 неделя	<b>10-11 занятие:</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая края; повторить упр. в равновесии и прыжках. <b>12 занятие:</b> Упр. в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом.	6.24.26.
3 неделя	<b>13-14 занятие:</b> Упр. в беге с продолжительностью до 1 мин; в ходьбе с приставным шагом по гимнастич. скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. <b>15 занятие:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упр. в прыжках.	6.28.29.
4 неделя	<b>16-17 занятие:</b> Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упр. в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. <b>18 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге; разучить игровые упр. с мячом.	6.30.32.
5 неделя	<b>19-20 занятие:</b> Повторить упр. ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упр. в равновесии. <b>21 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге с продолжит. до 1 мин; повторить упр. с прыжками.	6.33.35.
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	<b>22-23 занятие:</b> Упр. в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упр. в равновесии и прыжках. <b>24 занятие:</b> Развивать выносливость в беге с продолжит. до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упр. в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	6.35.37.
2 неделя	<b>25-26 занятие:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упр. в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. <b>27 занятие:</b> повторить бег; игровые упр. с мячом, прыжки.	6.39.41.
3 неделя	<b>28-29 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамье и ведении мяча между предметами. <b>30 занятие:</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	6.42.44.
4 неделя	<b>31-32 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. <b>33 занятие:</b> упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упр. с прыжками и бегом.	6.44.46.
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	<b>34-35 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением действий по	6.46.47.

	сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. <b>36 занятие:</b> Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упр. с прыжками, бегом и мячом.	
2 неделя	<b>37-38 занятие:</b> Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мячей. <b>39 занятие:</b> Разучить игровые упр. с бегом и прыжками, упражнять в метании на дальность.	6.48.51.
3 неделя	<b>40-41 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др. сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. <b>42 занятие:</b> упражнять в прыжках, в бросании мешочков в цель.	6.51.53.
4 неделя	<b>43-44 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. <b>45 занятие:</b> Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упр. с бегом и бросание мешочков в цель.	6.53.55.
<b>январь</b>		
1 неделя	<b>46-47 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. <b>48 занятие:</b> Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	6.55.58.
2 неделя	<b>49-50 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. <b>51 занятие:</b> Повторить игровые упражнения.	6.59.60.
3 неделя	<b>52-53 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <b>54 занятие:</b> Повторить игровые упр. с бегом и метанием.	6.61.63.
4 неделя	<b>55-56 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча др. другу; повторить задание в равновесии. <b>57 занятие:</b> Повторить игровые упр. с бегом, прыжками и метанием на дальность.	6.63.65.
<b>февраль</b>		
1 неделя	<b>58-59 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упр. в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. <b>60 занятие:</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	6.65.67.
2 неделя	<b>61-62 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. <b>63 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной	6.68.69.70

	дорожке.	
3 неделя	<b>64-65 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. <b>64-65 занятие:</b> Упражнять в ходьбе лыжным шагом, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	6.70.71
4 неделя	<b>67-68 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. <b>69 занятие:</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	6.71.73
<b>Март</b>		
1 неделя	<b>70-71 занятие:</b> Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. <b>72 занятие:</b> Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	6.73.75
2 неделя	<b>73-74 занятие:</b> Упр. в ходьбе колонной по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упр. в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер. <b>75 занятие:</b> Повторить игровые упр. с бегом, упр. в перебрасывании шайбы др. другу.	6.76.79.
3 неделя	<b>76-77 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега, упр. в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. <b>78 занятие:</b> Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упр. с мячом и прыжками.	6.79.81.
4 неделя	<b>79-80 занятие:</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упр. в ползании по гимнастической скамье, в равновесии и прыжках. <b>81 занятие:</b> Упр. в беге и ходьбе в чередовании, повторить игр. упр. в равновесии, прыжках и с мячом.	6.81.83.
<b>Апрель</b>		
1 неделя	<b>82-83 занятие:</b> Упр. в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье в равновесии. <b>84 занятие:</b> Упр. в беге на скорость, разучить упр. с прокатыванием мяча, повторить игр. задания с прыжками.	6.83. 85.
2 неделя	<b>85-86 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, упр. в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упр. в прыжках и метании. <b>87 занятие:</b> Упр. в чередовании ходьбы и беге, повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом.	6.86. 87.
3 неделя	<b>88-89 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упр. в прокатывании обручей.	6.88.89.

	<b>90 занятие:</b> Упр. в длительном беге, развивая выносливость, повторить игр. упр. с мячом, прыжками.	
4 неделя	<b>91-92 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упр. в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <b>93 занятие:</b> Повторить бег на скорость, игр. упр. с мячом, прыжками и бегом.	6.89.91.
5 неделя	<b>94-95 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упр. в сохранении равновесия и прыжках. <b>96 занятие:</b> Упр. в беге на скорость.	6.91.94.
<b>Май</b>		
1 неделя	<b>97-98 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с поворотом в др. сторону по команде, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упр. в прыжках и с мячом. <b>99 занятие:</b> Упр. в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом и воланом.	6.94.96.
2 неделя	<b>100-101 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упр. в перебрасывании мяча. <b>102 занятие:</b> Развивать выносливость в непрерывном беге, упр. в прокатывании обручей.	6.96.98.
3 неделя	<b>103-104 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную, развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом, повторить упр. в равновесии и с обручем. <b>105 занятие:</b> Повторить бег на скорость, игр. упр. с мячом и в прыжках.	6.98.100.
4 неделя	<b>106-107 занятие:</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамье на животе, повторить прыжки между предметами. <b>108 занятие:</b> упр. в играх с мячом.	6.100.102.

### 1.5 Перспективное планирование образовательной деятельности с детьми с НОДА 6-7 лет

месяц Недели	Цели и задачи	Литература
<b>Сентябрь</b>		
1-2 неделя	Диагностика образовательного процесса	
3 неделя	<b>1-2 занятие:</b> Упр. в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске. <b>3 занятие:</b> Упр. в равномерном беге и беге с ускорением, знакомить с прокатыванием обручей; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	7.9.11.

4 неделя	<b>4-5 занятие:</b> Упр. в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упр. с мячом и лазанье под шнур. <b>6 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	7.11.14.
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	<b>7-8 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с четким фиксированием повторов, развивать ловкость в упр. с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упр. на переползание по гимнастической скамейке. <b>9 занятие:</b> Упр. в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	7.15.16.
2 неделя	<b>10-11 занятие:</b> Упр. в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в равновесии при ходьбе по гимнастич. скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. <b>12 занятие:</b> упр. прыжки с мячом. Разучить игру «Круговая лапта».	7.16.18.
3 неделя	<b>13-14 занятие:</b> Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упр. в сохранении равновесия на повышенной опоре прыжках; развивать ловкость в упр. с мячом. <b>15 занятие:</b> Упр. в ходьбе с преодолением препятствий; повторить задания в прыжках.	7.20.22.
4 неделя	<b>16-17 занятие:</b> Упр. в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упр. с мячом. <b>18 занятие:</b> Повторить бег в среднем темпе (продолжит. до 1,5 мин.); развивать точность броска; упр. в прыжках.	7.22.24.
5 неделя	<b>19-20 занятие:</b> Упр. в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упр. в ведении мяча; ползании; упр. в сохранении	7.24.26.

	равновесия при ходьбе по уменьш. площади опоры. <b>21 занятие:</b> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упр. с мячом.	
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	<b>22-23 занятие:</b> Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упр. в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упр. на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <b>24 занятие:</b> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе, Упр. в прыжках и переброске мяча.	7.27.28.
2 неделя	<b>25-26 занятие:</b> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. <b>27 занятие:</b> Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упр. с мячом и прыжками.	7.29.32.
3 неделя	<b>28-29 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча др. другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>30 занятие:</b> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу, повторить игр. Упр. С мячом и в прыжках.	7.32.34.
4 неделя	<b>31-32 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. <b>33 занятие:</b> Упр. в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игр. упр. с мячом и с бегом.	7.34.37.
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	<b>34-35 занятие:</b> Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на др.; повторить упр. в прыжках и на равновесие. <b>36 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; упр. в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упр. в выполнении задания с мячом.	7.37.39.
2 неделя	<b>37-38 занятие:</b> Упр. в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упр. с мячом. <b>39 занятие:</b> Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упр. в продолжительном беге (до 1,5 мин.);	7.40.42.
3 неделя	<b>40-41 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упр. В ползании и эстафету с мячом. <b>42 занятие:</b> Упр. В ходьбе колонной по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить упр. На равновесие, в прыжках, на внимание.	7.42.44.
4 неделя	<b>43-44 занятие:</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упр. в подбрасывании малого мяча,	7.45.47.

	развивая ловкость и глазомер; упр. в ползании на животе, в равновесии. <b>45 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге колонной по одному, с остановкой по сигналу.	
<b>Январь</b>		
1 неделя	<b>46-47 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в др. сторону; упр. в ползании по скамье «по-медвежьи». Повторить упр. в прыжках и равновесии. <b>48 занятие:</b> Упр. в ходьбе между постройками; развивать игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.	7.47.49.
2 неделя	<b>49-50 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упр. На равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. <b>51 занятие:</b> Упр. В ходьбе колонной по одному, беге между предметами. Провести подвижную игру «Два Мороза».	7.49.52.
3 неделя	<b>52-53 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнение заданий для рук; упр. в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упр. с мячом и ползании по скамейке. <b>54 занятие:</b> Провести игр. упр. «Снежная королева»; упр. с элементами хоккея; игр. упр. с прыжками «Веселые воробышки».	7.52.54.
4 неделя	<b>55-56 занятие:</b> Упражнять в беге и ходьбе с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом; повторить лазанье под шнур. <b>57 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами; разучить ведение шайбы с клюшкой с одной стороны площадки на др.	7.54.56.
<b>Февраль</b>		
1 неделя	<b>58-59 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упр. в ползании на четвереньках; повторить упр. на сохранение равновесия и в прыжках. <b>60 занятие:</b> Повторить ходьбу между постройками. Разучить игру «По местам».	7.57.58.
2 неделя	<b>61-62 занятие:</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер <b>63 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	7.59.60.61.
3 неделя	<b>64-65 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). <b>66 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	7.61.62.63
4 неделя	<b>67-68 занятие:</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	7.63.64.65.



	<b>69 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	
<b>Март</b>		
1 неделя	<b>70-71 занятие:</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки <b>72 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	7.65.66
2 неделя	<b>73-74 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. <b>75 занятие:</b> Упр. в беге на скорость.	7.72.74.
3 неделя	<b>76-77 занятие:</b> Упр. в ходьбе в колонне по одному. беге в рассыпную. Повторить упр. в прыжках, ползании, задания с мячом. <b>78 занятие:</b> Развивать ловкость в заданиях с мячом.	7.74.76.
4 неделя	<b>79-80 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упр. в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упр. в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. <b>81 занятие:</b> Упр. в беге на скорость.	7.76.79.
<b>Апрель</b>		
1 неделя	<b>82-83 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упр. В лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упр. На равновесии и прыжки. <b>84 занятие:</b> Повторить упр. С бегом, в прыжках и с мячом.	7.79.81.
2 неделя	<b>85-86 занятие:</b> Повторить игр. упр. в ходьбе и беге; упр. на равновесие, в прыжках с мячом. <b>87 занятие:</b> Игр. задания с мячом, прыжками, бегом.	7.81.83.
3 неделя	<b>88-89 занятие:</b> Повторить упр. в ходьбе и беге; упр. в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча др. другу. <b>90 занятие:</b> Игр. упр. с ходьбой и бегом, с мячом, прыжками.	7.83.84.
4 неделя	<b>91-92 занятие:</b> Упр. в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. <b>93 занятие:</b> Повторить бег на скорость, упр. в заданиях с прыжками, в равновесии.	7.84.87.
5 неделя	<b>94-95 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упр. в равновесии. В прыжках с и мячом. <b>96 занятие:</b> Игр. упр. с ходьбой и бегом.	7.87.88.
<b>Май</b>		
1 неделя	<b>97-98 занятие:</b> Повторить упр. в ходьбе и беге, в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. <b>99 занятие:</b> Упр. в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча др. другу в движении; упр. в прыжках через короткую скакалку.	7.88.90.
2 неделя	<b>100-101 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упр. с мячом.	7.90.92.

	<b>102 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упр. с мячом, прыжками.	
3 неделя	<b>103-104 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочком на дальность, в прыжках и равновесии. <b>105 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами.	7.92.95.
4 неделя	<b>106-107 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упр. в лазаньи на гимнастическую стенку, упр. в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. <b>108 занятие:</b> Повторить игр. упр. с ходьбой и бегом, упр. в заданиях с мячом.	7.95.96.

### **1.7. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой инструктором по физической культуре, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения, педагогическую диагностику (в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.), и беседой (непосредственное общение с ребенком) с целью оценки эффективности педагогических действий и их дальнейшей оптимизации; составления индивидуального маршрута развития ребенка. Индивидуальный маршрут формируется и ведется единый на этапе всего обучения. Ведение индивидуального маршрута позволяет правильно организовать и построить образовательный процесс.

Инструктор по физической культуре получает от медицинского работника и анализирует следующую информацию по каждому ребенку:

- физкультурную группу;
- различные ограничения (по физической нагрузке, видам движений).

Информация по ограничениям может поступать, уточняться в течение года. Это связано с тем, что данная информация более мобильна и изменяема, так как связана с перенесенными заболеваниями и текущим состоянием здоровья ребенка с НОДА.

Диагностика проводится два раза в год (начало и конец учебного года).

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» с детьми 5-7 лет с НОДА**

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

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с НОДА остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения.

Продолжается работа по формированию двигательной активности, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с НОДА вводятся различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей. Дети под руководством взрослых осваивают элементы аутотренинга.

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых.

Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей с НОДА, как и на предыдущих, формируются последовательно-параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования, адаптированного к двигательным возможностям детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с НОДА в различные викторины, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

#### **Старшая группа 5-6 лет.**

Развитие основных видов движения в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением

диапазона двигательных навыков и умений, развитием физ. качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5 – 6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

### **Структура физкультурного занятия.**

В соответствии с Программой в старшей группе продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр.

*Упражнения в ходьбе и беге.* Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упр. с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упр. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упр. в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким шагом характеризуется несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в среднем темпе.

*Упражнения в прыжках.* Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и так далее. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжка в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

*Упражнения в метании.* Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель

(вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв И.П, бросить мяч на дальность. В упражнении в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упр. в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50 – 60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

*Упражнения в равновесии.* Совершенствуется равновесие посредством разнообразных упр.

Задержка или недостаточное развитие функций равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5 – 6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упр. на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

*Упражнения в лазанье.* При выполнении упр. в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоением ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на др., пролезание между рейками и т. д.

## **Подготовительная группа 6 – 7 лет.**

Структура занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5 – 6 минут). В эту часть включают упр. в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые занятия.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (20 – 25 мин). В эту часть включают упр. на развитие опорно – двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти

общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средне интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь – канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упр. рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упр. для укрепления плечевого пояса, затем – мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упр., педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное И.П. Именно от И.П. зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

И.п. при выполнении общеразвивающих упр. разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного И.п. к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упр.

При проведении общеразвивающих упр. целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнения через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упр.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности. На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упр. и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используется бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игра «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (4 – 5 минут). В содержание этой части входят упр. в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

При проведении физ. занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упр. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упр., в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно, др. за др. (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упр. (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упр. подряд. Например, дети колонной, др. за др., проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, др. занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом).

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упр., на возможные ошибки и неточности. Показ упр. и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ

используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

## **2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

*Совместная деятельность* строится:

- на субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- на диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;
- на продуктивном взаимодействии ребенка со взрослыми и сверстниками;
- на партнерской форме организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.).

*Организованная образовательная деятельность* реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от возможностей данного ребенка с НОДА, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

*Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов*, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах педагог создает, по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольника применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов, педагоги планируют в соответствии с циклограммой деятельности, которая включает организацию дидактических, подвижных, театрализованных, сюжетно-ролевых игр, пальчиковой, артикуляционной гимнастики, беседы и игры различной тематики, совместную речевую, познавательно-исследовательскую деятельность, конструирование и др.

*Самостоятельная деятельность:*

- предполагает свободную деятельность воспитанника в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды;
- обеспечивает выбор ребенком деятельности по интересам;
- позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач;
- позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.



Образовательная деятельность организована на основе комплексно-тематического принципа, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями ребенка с НОДА, с учетом национально-культурных особенностей.

Построение всей образовательной деятельности вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития ребенка. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольника появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Оптимальный период освоения одной темы — 1-2 недели. Тема отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах активности.

### **Культурные практики**

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта. Вместе с тем они включают привычные для него способы самоопределения и самореализации, тем самым обеспечивая реализацию культурных умений ребенка. Такие умения включают в себя готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- принятие общезначимых (общечеловеческих) культурных образцов деятельности и поведения.

В течение дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление ребенком самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Методы реализации культурных практик в режимных моментах и в самостоятельной деятельности ребенка:

- Реализация системы творческих заданий, ориентированных на *познание объектов, ситуаций, явлений*.

Используемые методы: наглядно-практические, сериация и классификация, формирование ассоциаций и установление аналогий, выявление противоречий.

Основные формы работы – НОД и экскурсии.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:

- **Совместная игра** педагога и детей (сюжетно-ролевая) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

– *Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта* носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

– *Детский досуг* – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги, посвященные особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте).

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

#### **Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Поэтому важно:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье

ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

### **Основные формы взаимодействия:**

- Знакомство с семьей (встречи-знакомства, анкетирование семей.)

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса

( индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники, создание памяток)

- Образование родителей ( проведение мастер-классов)

- Совместная деятельность: привлечение родителей физкультурным праздникам и досугам.

### **Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

#### **Старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления, сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

#### **Подготовительной к школе группы**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения,

поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Кросс Нации»,

«Зимние забавы».

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка с НОДА в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- Образовательную деятельность следует строить, учитывая контингент воспитанников, их индивидуальные и возрастные особенности.
- Личностное взаимодействие с детьми (предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков).
- Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
- Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
- Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности с учетом особенностей развития.
- Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
- Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.
- Развитие досуговой деятельности детей по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует развитию самостоятельности.

В работе с детьми старшего возраста нужно проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

#### **3.2 Организация развивающей предметно – пространственной среды**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного

движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем саду созданы все условия для физического развития детей:

Мешочки для метания – 10 шт.

Флажки разноцветные – 10 шт.

Мячи резиновые (различного диаметра) – 20 шт.

Мяч футбольный – 1 шт.

Обручи пластмассовые - 20 шт.

Мат гимнастический - 2 шт.

Летающая тарелка – 8 шт.

Футбольные ворота – 2 шт.

Дуга для подлезания – 2 шт.

Гимнастическая скамья - 2 шт.

Палки гимнастический – 15 шт.

Скакалка детск.- 20 шт.

Кегли комплекты разноцветные - 6 шт.

Мешочек для прыжков – 2 шт.

Тоннель – 2 шт.

Коврик массажный – 8 шт.

Кубики разноцветные - 10 шт.

### **3.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

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. «Комплексная нейропсихологическая коррекция и абалитация», А.В. Семенович (М., 2000г.);
2. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», под ред. К.К. Утробина (М., 2006г.)
3. «Физическая культура в детском саду»: старшая группа». – Л.И.Пензулаева( М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
4. «Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа». – Л.И. Пензулаева (М.: Мозаика – Синтез, 2014г.);
5. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий».– Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина (В.:Учитель,2013г.)
6. «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок». – Е.И. Подольская (В.: Учитель,2014г.);
7. «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. – Е.И. Подольская (В.: Учитель, 2013г.)
8. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Методическое пособие, Спб.. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005.