

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского
городского округа «Детский сад комбинированного вида № 114 «Лесовичок»
(МДОУ «Детский сад № 114»)

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МДОУ «Детский сад № 114»

Протокол № 1 от 30.08.2021.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 114»

Л.В. Алфёрова Алфёрова Л.В.

Приказ № 940 от 31.08.2021 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 7 (8) ЛЕТ

Срок освоения: 4 года

г. Петрозаводск
2021

Содержание

название материала	стр.
I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
Пояснительная записка	3
Цель, назначение рабочей программы	3
Задачи образовательной деятельности	4
Планируемые результаты	5
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
Содержание образовательной деятельности	7
Средняя группа ТНР	7
Старшая группа ТНР	11
Подготовительная группа ТНР	16
Модель организации двигательного режима	22
Формы и содержание коррекционной работы по физическому развитию	23
Методические приемы работы по физическому развитию	24
Здоровьесберегающие технологии, используемые в МДОУ	24
Реализация национально-регионального компонента	25
Оценка физических качеств	25
Формы взаимодействия с семьями воспитанников	26
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
Программно-методическое обеспечение	27
Предметно-развивающая среда физкультурного зала для реализации физического развития	27
Учебный план	29

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155);
- с учетом «Комплексной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет», автор Н.В. Нищева.;
- в соответствии с Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28;
- с учетом Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Срок реализации: 4 года

Возраст детей - 4- 7 (8) лет

Цель рабочей программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка; совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Назначение рабочей программы - обеспечить сохранность здоровья и жизнедеятельности, развитие общей выносливости, работоспособности и других качеств, необходимых для всестороннего развития личности.

Обучение осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной и образовательной деятельности, а также в организованной образовательной деятельности (далее ООД)

- с детьми пятого года жизни - 3 раза в две недели продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Программа реализуется на государственном (русском) языке Российской Федерации.

Программа построена на общепринятых **педагогических принципах:**

- развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- научной обоснованности и практической применимости (соответствие содержания основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на соответствующих возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Задачи образовательной деятельности

Средняя группа ТНР (от 4 до 5 лет)

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая группа ТНР (от 5 до 6 лет)

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Подготовительная группа ТНР (от 6 до 7 (8) лет)

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Планируемые результаты

Средняя группа ТНР (от 4 до 5 лет)

Ребенок может и умеет:

- совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см;
- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом;
- ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- ходить и бегать с преодолением препятствий;
- бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его;
- активно участвовать в организованной взрослым двигательной деятельности;
- выполнять перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением;
- проявлять активность во время бодрствования;
- аккуратно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой, носовым платком, причесываться;

У ребенка сформированы представления об опасности. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа ТНР (от 5 до 6 лет)

- Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;
- координация движений не нарушена;
- ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном

темпе 200 метров;

- может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;
- в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют;
- артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно;
- переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- Имеет представления о некоторых видах спорта
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.
- Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Подготовительная группа ТНР (от 6 до 7 (8) лет)

- Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;
- координация движений не нарушена;
- ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;
- может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;
- в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют;
- артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно;
- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Например, им трудны такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

У детей с нарушениями речи наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется прежде всего в недостаточной координации пальцев рук.

Названные отклонения в двигательной сфере наиболее ярко проявляются у детей с дизартрией. Однако нередки случаи, когда указанные трудности характерны и для детей с другими аномалиями.

Средняя группа ТНР (от 4 до 5 лет)

Особенности физического развития

На пятом году жизни происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост мальчиков в среднем составляет – 100 - 104 см, девочек – 99 -102 см. Масса тела соответственно 15,1 – 16,4 кг и 14,8 – 15,9 кг. Окружность грудной клетки – 52 - 53 см.

Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями строения и развития скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать силовые упражнения. При этом необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых поз. Чтобы дети занимали удобные позы и чаще их меняли, надо правильно размещать пособия для игр малой и средней подвижности.

В процессе роста и развития разные группы мышц развивают неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей еще не завершено

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног (не более 5-6 повторений).

В этом возрасте мышцы у детей развиваются последовательно: сначала крупные, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку для мелких групп мышц. Вместе с тем необходимо развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти, включая упражнения с мячами, флажками, кубиками.

На пятом году жизни еще не завершено строение легочной ткани. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года – на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли дышать легко, без задержки.

В развитии основных движений происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне необходимо воспитывать у детей устойчивый интерес к различным видам движений.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений, равновесие.

Ребенок пятого года жизни в общих чертах владеет всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пробует свои силы в сложных видах движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не умеют соразмерить свои силы, свои реальные возможности. Убеждаясь в невозможности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его в общих чертах, не полностью. При этом искренне убеждаясь, что движение выполнено. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание среднего дошкольника приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность своих действий. Это обуславливает преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнения, соответствие образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Появляются конкурентность, соревновательность. Наряду с игровой деятельностью побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков и их закрепление.

Физкультурно-оздоровительная работа

- Осуществление комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечение длительности их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневное проведение утренней гимнастики продолжительностью примерно 6-8 минут.

- Организация и проведение различных подвижных игр.
- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов длительностью 20 минут; два раза в год - физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью 40 минут.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Физическое воспитание

- Укрепление здоровья детей, закаливание организма и совершенствование его функций.
- Формирование умения и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
- Воспитание красота, грациозности, выразительности движений.
- Развитие самостоятельности и творчества в двигательной деятельности.

Физическая культура

Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ($h=50$ см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок,

лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения

По возможности рекомендуется обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. "Карусель в лесу", "Чем дальше, тем лучше", "Воротца".

Катание на санках. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки;

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

С бегом. "Самолеты", "Цветные автомобили", "У медведя во бору", "Птичка и кошка", "Найди себе пару", "Лошадки", "Позвони в погремушку", "Бездомный заяц", "Ловишки".

С прыжками. "Зайцы и волк", "Лиса в курятнике", "Зайка серый умывается".

С ползанием и лазаньем. "Пастух и стадо", "Перелет птиц", "Котята и щенята".

С бросанием и ловлей. "Подбрось - поймай", "Сбей булаву", "Мяч через сетку".

На ориентировку в пространстве, на внимание. "Найди, где спрятаю", "Найди и промолчи", "Кто ушел?", "Прятки".

Народные игры. "У медведя во бору" и др.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня.

Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы,

полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком.

Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором.

Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

Старшая группа ТНР (от 5 до 6 лет)

Особенности физического развития

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10см. Средний рост дошкольника пяти лет составляет около 106-107см, а масса тела – 17-18кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела составляет 200гр в месяц, а роста - 0,5см.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Поэтому постоянный контроль за осанкой и статической позой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Поэтому необходимо предупреждать возникновение и формирование плоскостопия. Причинами появления плоскостопия могут стать ношение обуви большего, чем нужно, размера; без каблука, на жесткой, негнущейся подошве; излишняя масса тела ребенка; перенесенные заболевания. Взрослым следует быть внимательными к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. По возможности обратиться за консультацией к врачам-специалистам.

В этом возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие, особенно мышцы кистей рук, остаются по-прежнему слабыми. Соответственно, для их дальнейшего развития и укрепления, необходим подбор специальных игр и упражнений.

Шестилетние дети активны, они умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения их достаточно координированы и точны. Они сочетают их в зависимости от окружающих условий, различают скорость и направление движения, смену темпа и ритма.

Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные интересы в выборе движений. Дошкольникам чаще нравятся те упражнения, которые у них лучше получаются. Поэтому необходимо, чтобы программное содержание предусматривало естественную двигательную подготовку детей.

В шестилетнем возрасте не наблюдается резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. За время пребывания в дошкольном учреждении средние показатели активности составляют 13-17,5 тысячи движений, интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года. В процессе самостоятельной игровой деятельности не наблюдается заметной разницы в характере двигательной активности мальчиков и девочек, как было в младшем дошкольном возрасте.

Движения детей шестого года жизни становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом, в характере двигательной активности детей сохраняются черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая

эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка; неспособность завершить ее по первому требованию взрослого; нежелание выполнять действия, которые лишены непосредственного интереса и направлены на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

В этом возрасте происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. У детей в значительной мере улучшаются все показатели ловкости. Старшие дошкольники быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными координационными движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость и сообразительность.

Шестилетние дети достаточно легко приспосабливаются к новым видам деятельности и меняющейся ситуации, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений.

Физкультурно-оздоровительная работа

Продолжать под руководством медицинского персонала проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью примерно 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

В разнообразных формах двигательной деятельности совершенствовать психофизические качества.

Проводить физкультурные досуги один раз в месяц длительностью 25-30 минут; физкультурные праздники два раза в год длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать красоту, грациозность, самостоятельность и творчество.

Рекомендовано родителям при возможности, организовать обучение плаванию.

Физическое воспитание

Продолжать работу по укреплению здоровья детей: закалывать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексивность (знание своего тела, названий его основных частей). Развивать самостоятельность и творчество детей, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение выполнять движения осознанно и творчески.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, а также гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Рекомендовано родителям при возможности учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль границ зала (поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя).

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, приседая на середине, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяч двумя руками, боком с мешочком песка на голове (приставным шагом). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков два-три раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и

левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через пять-шесть предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать предметы, передвигать их с места на место пальцами ног. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения

Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на

месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию (1-2 км). Игры на лыжах, "Кто первый повернется?", "Слалом", "Подними", "Догонялки".

Катание на санках: Кататься с горки по двое, катать друг друга. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать три-четыре фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Рекомендовано родителям при возможности:

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно и творчески организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

С бегом. "Ловишки", "Уголки", "Парный бег", "Мышеловка", "Мы веселые ребята", "Гуси-лебеди", "Сделай фигуру", "Караси и щука", "Перебежки", "Хитрая лиса", "Встречные перебежки", "Пустое место", "Затейники", "Бездомный заяц".

С прыжками. "Не оставайся на полу", "Кто лучше прыгнет?", "Удочка", "С кочки на кочку", "Кто сделает меньше прыжков?", "Классы".

С лазаньем и ползанием. "Кто скорее доберется до флажка?", "Медведь и пчелы", "Пожарные на ученье".

С метанием. "Охотники и зайцы", "Брось флажок", "Попади в обруч", "Сбей мяч", "Сбей кеглю", "Мяч водящему", "Школа мяча", "Серсо".

Эстафеты. "Эстафета парами", "Пронеси мяч, не задев кеглю", "Забрось мяч в кольцо", "Дорожка препятствий".

С элементами соревнования. "Кто скорее через обруч к флажку?", "Кто быстрее?", "Кто выше?".

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

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически. Воспитывать привычку самостоятельно чистить: зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону.

Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.

Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа ТНР (от 6 до 7 (8) лет)

Особенности физического развития

В старшем дошкольном возрасте замедляются изменения основных показателей физического развития, совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. В этом возрасте сохраняется относительно быстрая функциональная истощаемость нервных клеток и развитие охранительного торможения при перегрузках.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и систем организма: изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, приближаясь к соотношению этих показателей у взрослых. Увеличивается длина верхних и нижних конечностей; начинается сращение тазовых костей; появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка. К семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

В этом возрасте более развиты группы мышц, которые активно задействованы в повседневной деятельности детей. Прежде всего, это те группы мышц, которые обеспечивают вертикальное положение тела и выполнение различных движений (ходьбы, бега и др.). Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Мелкие мышцы развиты недостаточно; слабы связки позвоночного столба, что является предпосылкой деформаций позвоночника при возникновении неблагоприятных условий.

У детей семи лет сохраняется высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей личному опыту, интересам и желаниям ребенка. Вынужденную гиподинамию при организованной образовательной деятельности, длительном просмотре телепередач и видеофильмов, во время компьютерных игр дети компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

В этом возрастном периоде нет резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. Средние показатели двигательной активности семилетних детей за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13-17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения активности детей в течение суток, недели и в разные периоды года. К концу дошкольного детства сглаживается разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек, отмечающаяся на пятом-шестом году жизни.

Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми. В целом, в характере двигательной активности детей сохраняются черты предыдущих возрастных периодов. Это высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса и направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к

произвольной регуляции двигательной активности. Они способны преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Для всестороннего развития физических возможностей детей семи лет наиболее значимыми являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Дети быстро овладевают новыми, более сложными по координации движениями; действуют рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации, Они добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке; сохраняют устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности. Организм детей лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. К семи годам гибкость характеризуется большей амплитудой движений, процессы напряжения и расслабления мышц более слажены. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

В этом возрасте отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, составляющим основное содержание их игр.

К семи годам у большинства детей появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, взаимодействуют согласно правилам игры, проявляют навыки самоорганизации и взаимоконтроля.

Физкультурно-оздоровительная работа

Систематически под руководством медицинских работников проводить различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечить достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить физкультурные досуги один раз в месяц длительностью до 40 минут; физкультурные праздники два раза в год (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Рекомендовано родителям при возможности, организовать обучение плаванию и гидроаэробике.

Физическое воспитание

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу, в двигательных действиях, осознанное к ним отношение, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений.

Закреплять умение в ходьбе и беге соблюдать заданный темп.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти рук при броске.

Учить перелезанию с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Продолжая упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием спортивного физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, уметь придумывать варианты игр, свои собственные игры, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см.) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по гимнастической стенке, бревну, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног; перелезание с пролета на пролет по диагонали.

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

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

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, три, четыре, на ходу, из одного круга в несколько (два-три). Расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, а также кругом.

Ритмическая гимнастика. Уметь красиво, грациозно выполнять физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), оставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки два-три раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вертикальной оси, то же на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в сторону. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садится из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложится. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). ОРУ, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. *Игры на лыжах.* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде («Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.)

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать четыре-пять фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, а также забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке, с целью не пропустить волан.

Рекомендовано родителям при возможности:

Элементы хоккея. (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в

ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

Учить детей в самостоятельной деятельности использовать разнообразные по содержанию подвижные игры, игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), развитию координации движений, умению ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазанием. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее через препятствия к флажку?», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расческой, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду определенном порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

Формировать знания о правилах здорового образа жизни.

Познакомить с некоторыми способами сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.

Раскрыть связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности; некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Реализация рабочей программы по физическому развитию для детей от 4 до 7 (8) лет проходит в следующих видах деятельности:

- ООД (102 занятия в год) в зависимости от педагогической ситуации и календарно-тематического плана ДОУ
- Образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах (ОДРМ)
- Совместной деятельности с педагогом
- Самостоятельной деятельности детей.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующих Санитарных Правил.

В ДОУ используются наиболее эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности **закаливающие мероприятия**. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие требования:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме ООД и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице)

Модель организации двигательного режима

режимные моменты	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
ежедневная утренняя гимнастика	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
ООД физическая культура (зал)	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
ООД физическая культура (занятия на улице)	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
физкультминутки во время занятий	3 -5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
прогулка	2 ч 30 мин	2ч. 30ми	2 ч. 30мин.
гимнастика пробуждения	5 мин	6 мин	10 мин
ежедневная самостоятельная двигательная активность, подвижные игры	20—30 мин, индивидуально	30—40 мин, индивидуально	30—40 мин, индивидуально
физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 мин	1 раз в месяц по 30-35 мин	1 раз в месяц по 35-40 мин.
ежедневные спортивные упражнения, игры	2 раза по 20–25 (утром и вечером)	2 раза по 25–30 (утром и вечером)	2 раза по 30–40 (утром и вечером)
физкультурный праздник	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 50 мин.	2 раза в год до 50 мин.

Формы и содержание коррекционной работы по физическому развитию

формы коррекционной работы	содержание коррекционной работы
средняя группа ТНР	
утренняя коррекционная гимнастика	-коррекция дыхания -развитие слухового внимания, - развитие мелкой моторики рук, двигательной активности - ориентировки в пространстве
засыпание под музыку	-релаксация: переход от активной деятельности ко сну
пробуждение под музыку	-выравнивание фаз пробуждения -эмоционально- положительный настрой на дальнейшую деятельность
коррекционная гимнастика пробуждения	-развитие общей и мелкой моторики -коррекция дыхания -формирование умения ориентироваться в пространстве
ООД	-закрепление навыков и умений, полученных на занятиях
досуги, спортивные праздники	-выравнивание эмоционально- волевых сферы -развитие мелкой и общей моторики
прогулка (подвижные игры)	-коррекция психических процессов -развитие двигательной активности -развитие коммуникативной стороны речи -развитие ориентировки в пространстве -формирование эмоционально- волевой сферы
культурно- гигиенические навыки	-развитие мелкой моторики - развитие психических процессов: внимания, мышления
старшая и подготовительная группы ТНР	
утренняя коррекционная гимнастика	-коррекция дыхания, - коррекция опорно- двигательного аппарата -элементы фонетической ритмики -развитие слухового внимания -развитие мелкой моторики рук, пальцев рук, двигательной активности, - ориентировка в пространстве
засыпание под музыку	-релаксация: переход от активной деятельности ко сну
пробуждение под музыку	-выравнивание фаз пробуждения -эмоционально- положительный настрой на дальнейшую деятельность
коррекционная гимнастика пробуждения	-развитие общей и мелкой моторики -коррекция дыхания -элементы фонетической ритмики -умение ориентироваться в пространстве
ООД	-закрепление навыков и умений, полученных на занятиях
досуги, спортивные праздники	-развитие эмоционально- волевой сферы -развитие мелкой и общей моторики.
прогулка (подвижные игры)	-коррекция психических процессов -развитие двигательной активности, коммуникативной стороны речи -ориентировка в пространстве, - формирование эмоционально- волевой сферы
культурно- гигиенические навыки	-развитие мелкой моторики, -развитие коммуникативной стороны речи - развитие внимания, мышления

Методические приемы работы по физическому развитию

Словесные приёмы

- объяснения, пояснения
- вопросы к детям
- команды
- указания
- образный сюжетный рассказ
- словесная инструкция
- названия упражнений
- звуковые ориентиры
- стихи
- считалки
- песенки

Наглядные приёмы

- показ упражнений
- помощь
- имитация
- зрительные ориентиры
- повторения упражнений
- использование наглядных пособий
- схемы, модели

Практические приёмы

- игровые упражнения
- занятие-игра
- дидактическая игра
- игры-путешествия
- игры-действия
- игры-воображения
- игры-путаницы
- игры с правилами
- соревнования

Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

№	виды	особенности организации
Медико-профилактические		
	Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями	
1	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	дошкольные группы (ежедневно)
2	хождение по ребристым дорожкам после сна	дошкольные группы (ежедневно)
3	ходьба босиком	все группы (ежедневно)
4	облегченная одежда	все группы (ежедневно)
Профилактические мероприятия		
1	витаминотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2	витаминизация 3-х блюд	все группы (ежедневно)
3	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	осенне-зимний период
4	полоскание рта после еды	все группы (ежедневно)
5	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские		

1	мониторинг здоровья воспитанников	все группы (в течение года)
2	плановые медицинские осмотры	все группы (1 раз в год)
3	антропометрические измерения	все группы (2 раза в год)
4	профилактические прививки	по возрасту
5	организация и контроль питания детей	все группы (ежедневно)
Физкультурно- оздоровительные		
1	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	все группы (ежедневно)
2	зрительная гимнастика	все группы (ежедневно)
3	пальчиковая гимнастика	все группы (ежедневно)
4	дыхательная гимнастика	все группы (ежедневно)
5	динамические паузы	все группы (ежедневно)
6	релаксация	все группы (2-3 раза в неделю)
Образовательные		
1	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Реализация национально-регионального компонента

В целях повышения эффективности физического воспитания и оздоровления детей, в группах компенсирующей направленности для детей от 5 до 6 и от 6 до 7 (8) лет реализуется национально-региональный компонент:

- в оздоровлении учитываются особенности климата, особенности развития воспитанников (в Карелии они имеют свои особенности.)
- проводится работа по ознакомлению воспитанников с карельскими подвижными играми, считалками, спортивными играми («Кислый круг», «Догонялки», «Заяц и волк», «Пятнашки с мячом» и др.)

Данный компонент состоит из 4-х взаимосвязанных частей:

1. Занятия физической культурой.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
3. Активный отдых
4. Физкультурно-массовые мероприятия.

Оценка физических качеств

Мониторинг освоения детьми образовательной программы проводится два раза в год – 1 - 3 неделя сентября и 1 – 3 неделя мая и предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе видов деятельности:

- коммуникативная деятельность (способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровая деятельность;
- познавательная деятельность (развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектная деятельность (развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

- художественная деятельность;
- развитие физических качеств.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: зоны физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Информирование родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
- Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение олимпиад, Дней здоровья, спартакиад, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
- Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

I

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программно-методическое обеспечение

- Нищева Н. В. Картотеки подвижных игр, упражнений, пальчиковой гимнастики — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
- Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019.
- Веселая артикуляционная гимнастика. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
- Нищева Н. В. Веселая артикуляционная гимнастика 2. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
- Нищева Н. В. Веселая мимическая гимнастика. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
- Нищева Н. В. Веселая дыхательная гимнастика. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС,
- Нищева Н. В. Веселые дразнилки для малышей. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС,
- Нищев В. М. Нищева Н. В. Веселые подвижные игры. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
- Нищев В. М., Нищева Н. В. Веселая пальчиковая гимнастика. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
- Нищев В. М. Веселая считалки. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
- Кириллова Ю. А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
- Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019.
- Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет. 2018.
- Кириллова Ю. А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
- Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
- Мальми В. В. Народные игры Карелии. Лит. запись В. А. Панкова. - Петрозаводск: «Карелия», 1987.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала для реализации физического развития детей ТНР

тип оборудования	наименование	количество (шт.)
для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка со следами	1
	Скамейка гимнастическая: ширина 24 см, высота 30 ширина 24 см, высота 40 ширина 15 см, высота 30	3
	Дорожка с ребристой поверхностью ширина 21 см, длина 170 см	2
	Рефлекторный массажный коврик	5
для прыжков	Мат гимнастический: длина 200 см, ширина 100 см	4
	длина 100 см, ширина 50 см	1
	Скакалка: длина – 220 см цветные	8

	белые	
для катания, бросания, метания, ловли	Кольцеброс	5
	Дартс:	15
	дротики на липучке	12
	дротики на магните	6
	шарики (на липучке)	31
	Набивной мяч - 0,5 кг.	5
	Арабский мяч	15
	Кегли	34
	Мешочек с песком масса - 150 гр.	25
	Мяч резиновый:	26
	диаметр 80 мм диаметр 100мм	49
для ползания, лазания	Канат длина 200 см	2
	Дуга для подлезания	8
	Туннель	3
	Оборудование для подлезания, крепящееся к стойкам	1
для общеукрепляющих упражнений	Палка гимнастическая длина 60 см	
	Длина 80 см	30
	Длина 100см	30
		30
	флажки	30
	Куб пластмассовый малый	53
	Веревочка цветная	50
Султанчики	100	
для спортивных игр и упражнений	Обруч пластмассовый	
	Диаметр 100см	20
	Диаметр 80см	30
	Диаметр 60 см	30
	Гантели пластмассовые	50
	Ракетка для настольного тенниса	6
	Мяч футбольный	3
	Набор «Бадминтон»	12
	Клюшки хоккейные	30
	шайба	4
	Ворота хоккейные	2
Лыжи	8 пар	
для подвижных игр и соревнований	факел	1
	Олимпийский флаг	1
	Веревочка короткая	60
	Конусы	10
	бубен	2
	Корзины для эстафет	3

учебно – методическое пособие	Картотека подвижных игр	1
	Картотека считалок	1
	Картотека стихов и загадок о спорте	1
	Картотека физкультминуток	1
	Картотека комплексов утренней гимнастики	5

Учебный план
непосредственно-образовательной деятельности
по физическому развитию (физическая культура)

направление деятельности	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
количество занятий в неделю	3	3*	3*
количество занятий в месяц	12	12	12
количество занятий в год	102	102	102
количество учебных недель	34	34	34
длительность ООД (мин)	20	25	30
объем ООД в неделю (минут)	60	75	90

*Основной формой работы с детьми по физическому развитию является ООД (занятия), продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей:

- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю по 20 мин (одна ООД на улице)
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю по 25 мин (одна ООД на улице)
- подготовительная группа (6-7 лет) -3 раза в неделю по 30 минут (одна ООД на улице)

** Время проведения: утренние и вечерние часы

*** - 1 ООД на улице