

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
МКДОУ №4 «Черёмушки» города Инза
Протокол № 1 от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ Д/С №4
«Черёмушки» города Инза
Волынова О.М.

Приказ № 163 от « 26 » 08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по АДАПТИРОВАННОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ МКДОУ №4
«ЧЕРЁМУШКИ»**

**в средней, старшей группах компенсирующей направленности
для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)
возраст обучающихся от 4 до 5, от 5 до 6 лет**

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ:

- ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- АОП ДО (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 января 2023 г., регистрационный № 72149)

срок реализации: 1 год 2024 -2025 учебный год

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Гришина А.Л.

2024 год

Содержание

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.

1.1. Принципы и подходы к формированию и реализации Программы

1.2 Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы по возрастам для детей групп общеразвивающей и компенсирующей направленности с ТНР.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание образовательной и коррекционной деятельности с детьми 4-5 лет, 5-6 лет с ТНР.

2.2 Особенности взаимодействия с родителями по физическому развитию детей.

2.3 Формы, способы и методы реализации Программы. Организационный раздел.

3. Организация образовательного процесса.

3.1 Организация образовательного процесса.

3.2 Организация предметно - пространственной среды.

Программное – методическое обеспечение:

1.Целевой раздел. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей групп общеразвивающей направленности и компенсирующей направленности с ТНР (далее Программа) является приложением к основной образовательной программе МКДОУ детский сад № 4 «Черёмушки», составленной с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с ТНР под ред. Н. В. Нищевой

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2017 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2019г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования» зарегистрированном Минюсте России 26.09.2013 г. № 30038),
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.1.3049
- 13 (утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №26 от 15.05.2013г.),
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ №1155 от 17.10.2013 г. зарегистрированном Минюсте России 14 ноября 2013г.)

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность.

Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.1 Принципы и подходы к формированию и реализации Программы

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста),
- обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (физическое развитие).

Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи)

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это

дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может

варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи.

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний,

звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой.

Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе **ко второму уровню** речевого развития речевая активность ребенка

возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырех сложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности».

Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются

стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

ФФНР (фонетико-фонематическое недоразвитие речи) – это нарушение процессов формирования произношения у детей с различными речевыми расстройствами из-за дефектов восприятия и произношения фонем. Обусловлено трудностями в различении звуков по акустическим и артикуляторным признакам.

Особенности познавательного, социально-коммуникативного и моторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи

В соответствии с принципом рассмотрения речевых нарушений во взаимосвязи с другими сторонами психического развития (Р.Е. Левина) необходимо учитывать и особенности формирования сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств *внимания* (недостаточная устойчивость, ограничение возможности его распределять и др.); *памяти* (низкий уровень вербальной памяти, запоминание линейных рядов, непонимание многоступенчатых инструкций и последовательности заданий и др.); *познавательной деятельности*.

Возникают трудности в развитии наглядно-образного мышления, операций анализа, синтеза, сравнения, оптико-пространственных и временных представлений. У значительной части детей наблюдается двигательная недостаточность, моторная неловкость, проявляющаяся в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения, а также, недоразвитие мелкой моторики рук, слабая координация пальцев и трудности в овладении графомоторными навыками.

Типичным для детей данной группы является недостаток самоконтроля, понижение регуляции и саморегуляции. Характерна для детей с ОНР и гиперактивность, проявляемая в виде суетливости, двигательного беспокойства. В основном, у большей части детей с тяжелыми нарушениями речи присутствуют СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность). Поэтому в содержание Программы входит коррекционная помощь педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой и познавательной сферы детей.

У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в

воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции, особенно многоступенчатой. Дети, в отличие от сверстников с нормальным речевым развитием, затрудняются в точном воспроизведении задания по пространственно-временным понятиям, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной ловкости пальцев рук и координации движений (например, при застегивании, расстегивании, шнуровке, завязывании и т.д.).

У детей от 4 до 5 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Мышечная масса увеличивается до 32-34кг.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.

Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».

Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием своего чада – придумывать и играть в подвижные игры, приучать его к зарядке. Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

Малыша 4-5 лет необходимо водить на специальные занятия. Для развития физической активности мальчика можно записать в спортивную секцию, а девочку водить на танцевальные занятия.

Родители должны способствовать развитию социальной активности своего чада. Ребёнок должен регулярно видеть других детей, общаться с ними, играть в парках, на детских площадках. Дома необходимо читать с малышом сказки, обсуждать их, а также заниматься рисованием и лепкой из пластилина, глины или теста. Эти занятия укрепят мышцы ладони и понемногу подготовят руку к письму. Стоит заниматься и играми, направленными на развитие мелкой моторики – сбор различных конструкторов, пазлов.

Ребёнок должен помогать маме и папе в домашних делах. К 4 годам у него уже должны быть свои обязанности: убирать игрушки, вытирать пыль, собирать посуду со стола.

Чтобы следить за физическим здоровьем ребёнка, необходимо регулярно проходить осмотры у окулиста, хирурга, отоларинголога, кардиолога, участкового педиатра, проводить ЭКГ.

К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. Родители могут понаблюдать за своим чадом, выявить его таланты, чтобы как можно раньше начать развивать их. В соответствии с его талантами и интересами, ребёнка можно записать в кружки (рисования, лепки, гимнастики, плавания, лёгкой атлетики и т. п.).

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

В 5-6 лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 5-6 лет еще далеко до завершения. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 5-6 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 5-6 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 5-6 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 5-6 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Развитие способностей у детей происходит в результате прямого контакта с окружающим миром, в процессе постепенного познания окружающей среды. У ребёнка начинают бурно развиваться способности, для развития которых имеются стимулы и условия. У ребёнка в возрасте 5 лет и старше наблюдаются склонности к различным сферам творческого развития. Развивая интеллектуальные, артистические, художественно-эстетические склонности ребёнка необходимо развивать и его

физическое развитие. При выдающихся физических способностях ребёнка необходимо уделять повышенное внимание его интеллектуальному, артистическому, художественно-эстетическому воспитанию [2].

Без крепкого здоровья и надлежащей физической подготовки ребёнок теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевые качества и настойчивость в преодолении трудностей, что, безусловно, будет мешать ему в развитии личности. Поэтому так важна диагностика психомоторной одаренности и физического развития детей.

Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию.

Модель образовательного процесса по физическому развитию

Формы организации	Средняя группа	Старшая группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-25 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
2. Физкультурные занятия		
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут
3. Спортивный досуг		
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал

В каждой возрастной группе занятия физической культурой проводится 3 раза в неделю. (2 раза в спортивном зале, 1 раз - проводится на воздухе)
Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. – старшая группа

Структура занятия по физической культуре общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть (1/6 часть занятия) обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия) самая большая по объему и значимости, способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводятся 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 средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия) выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Структура оздоровительного часа на свежем воздухе.

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

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 20 мин. – средняя группа, 25 мин. – старшая группа.

Одной из первостепенных задач дошкольного учреждения является органичное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются разные формы организации двигательной деятельности, закалывающие и оздоровительные мероприятия.

Оздоровительные задачи и способы их решения

№ п/п	Оздоровительные задачи	Способы решения	Технологии
1	Профилактика гипокинезии	Нормализация двигательного режима за счёт увеличения объёма динамических физических нагрузок	Физические минутки, подвижные игры, самостоятельная деятельность
2	Профилактика нарушений осанки	Использование специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса позвоночника и мышц свода стопы	Остеопатическая гимнастика, фитбол, корректирующие упражнения, батут
3	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	Тренировка аэробного и анаэробного характера, направленная на повышение адаптационных возможностей вегетативных систем организма	Оздоровительный бег, адапционная гимнастика, фитбол, ритмика
4	Профилактика простудных заболеваний	Использование в занятиях физическими упражнениями водных процедур и других компонентов закаливания	Босохождение, массаж, дорожки
5	Психологическая профилактика	Профилактика психоэмоционального напряжения. Обучение саморегуляции и самоконтролю	Релаксация, психогимнастика, музыкотерапия.
6	Специальная коррекция	Активизация памяти и внимания. Повышение интенсивности умственной деятельности. Речевая коррекция	Мнемотехника, кинезитерапия, логоритмика

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия);
- самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
- аккуратно одеваться и раздеваться;
- соблюдает порядок в своем шкафу);
- выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.
- соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч;
- проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия,
- владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
- знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;

Старшая группа:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия)
- самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
- знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур;
- аккуратно одеваться и раздеваться;
- соблюдает порядок в своем шкафу;
- проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;
- выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку.
- соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия;
- владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
- знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;
- умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

Планируемые результаты освоения программы для детей с ТНР (4-6 лет) Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной и коррекционной деятельности с детьми 4-6 лет с ТНР.

Игры и игровые упражнения с незначительной, умеренной и тонизирующей нагрузкой. **Упражнения в построении и перестроении:** «Кто быстрее дойдет до середины», «Море волнуется», «Осень», «Трамвай», «Хомячки» и др.

Упражнения в ходьбе:

- в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками;
- обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед;
- приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами, удерживая мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, перебрасывая мяч с руки на руку, подбрасывая и отбивая мяч о землю, о скамью;
- ходьба по узкой рейке на носках;
- пробежать по скамье, взбежать на наклонную доску и сбежать с нее;
- балансировка на сенсорном (набивном) мяче, гимнастическом мяче;
- ходьба с куба на куб (с цилиндра на цилиндр) разной высоты.

Упражнения в беге:

- бег противходом («змейкой») между предметами, с препятствиями, со сменой направления, направляющего;
- бег непрерывно, наперегонки, по пересеченной местности и др.;
- бег со стартом из разных исходных положений;

игры «Обручи», «Повязанный».

Упражнения в прыжках и подпрыгивании:

- подпрыгивание на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги, сериями по 30–40 прыжков;
- прыжки через скамью, с опорой на скамью со сменой ног; сочетание прыжков с другими видами движений;

игры «Бегущая скакалка», «Спрыгни в кружок» «Чей красивее прыжок?».

Упражнения в лазаньи, ползании, перелезании, подлезании:

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

- лазанье по гимнастической стенке прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет,

-спускаясь на руках; лазанье по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку;

-сочетание ползания с перешагиванием и другими движениями;

игры «Мыши в кладовой», «Разведчики».

Упражнения на метание, бросание, ловлю и передачу предметов, мяча:

- бросание мяча вверх, о землю, о скамью и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз), одной рукой (не менее десяти раз);

-бросание мяча в баскетбольную корзину, через шнур, вдаль, в движущуюся цель;

игры «Из группы в группу», «Кольцо на палочке», «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч в обруч», «Мяч по кругу», «Мячи разные несем», «Сбить городок».

Упражнения на развитие координации движений в крупных мышечных группах:

«Запрещенное движение», «Петушок», «Ухо — нос», «Четыре стихии» и др. **Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:**

- поочередное касание большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе;

- то же пальцами левой руки;

- то же упражнение, выполняемое одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимально быстром темпе;

-пальцы правой (левой) руки по очереди «здороваются» с пальцами левой (правой) руки (похлопывая подушечками пальцев, начиная с большого);

- максимально развести пальцы правой (левой) руки, удерживать в течение 2–3 с;

-поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с большого;

-сжимать пальцы правой (левой) руки в кулак и поочередно выпрямлять их, начиная с большого;

-то же, начиная с мизинца;

-скатывать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик без помощи другой рукой и др.

Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений:

-укладывать спички в коробок обеими руками одновременно (большим и указательным пальцами обеих рук брать лежащие на столе спички и складывать их в спичечный коробок);

-одновременно менять положение кистей рук (одна сжимается в кулак, другая разжимается, пальцы выпрямляются);

-одновременно рисовать в воздухе указательными пальцами вытянутых вперед рук одинаковые круги любого размера (пальцем правой руки — по часовой стрелке, пальцем левой — против часовой стрелки);

-отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно в такт, ударяя по столу указательным пальцем левой (правой) руки;

-отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с этим вытянутым вперед указательным пальцем левой (правой) руки описывая в воздухе небольшой кружок.

Упражнения на формирование сводов стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата: «Барабан», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Сидя по-турецки» и др.

2.2. Особенности взаимодействия с родителями по физическому развитию детей.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.

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

1. 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.

2. 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.

3. 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 «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

Учитывая новые требования к взаимодействию ДООУ с семьей, организована комплексная система работы с родителями с целью развития физических способностей дошкольников.

Основным направлением работы является создание комплекса мероприятий по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями, что позволяет решить ряд интеграционных задач для развития образовательной области музыка в дошкольных учреждениях

Работа по взаимодействию с родителями ведётся в трех направлениях:

- Информационно-аналитическое направление, которое позволяет выявить интересы, потребности, запросы родителей, уровень их педагогической грамотности, ближе познакомиться с семьями воспитанников;

- Информационно-познавательное направление, работа в котором позволяет повышать компетентность родителей, пропагандировать необходимость физического развития детей, донести до родителей любую информацию в доступной форме, тактично напомнить о родительских обязанностях и ответственности;

- Досуговое направление - объединение усилий инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей, направленных на организацию совместной досуговой деятельности детей и родителей.

Каждое направление работы предполагает обновление традиционных форм и использование новых форм взаимодействия с родителями, в процессе которых и будут реализовываться поставленные задачи.

Информационно – аналитическое направление

С целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с ее членами в каждой возрастной группе. Получив реальную картину, на основе собранных данных, анализируется специфика семьи, общесемейные и детские предпочтения, особенности семейного досуга, обдумывается тактика общения с родителями.

Критерий «включенности» родителей в образовательный процесс отражает не только количественные показатели присутствия родителей на групповых мероприятиях: посещение родительских собраний и консультаций; присутствие родителей на детских праздниках и открытых занятиях, но и участие родителей в подготовке и проведении совместных мероприятий, помощь родителей в оснащении педагогического процесса.

Качественные показатели: инициативность, ответственность, отношение родителей к продуктам совместной физкультурно-досуговой деятельности детей и взрослых. Такой анализ позволяет выделить три группы родителей. Родители – активисты, которые умеют и с удовольствием участвуют в воспитательно-образовательном процессе, видят ценность любой работы инструктора по физической культуре и воспитателей, направленной на развитие физических способностей детей. Родители – исполнители, которые принимают участие в совместной деятельности при условии значимой мотивации, личной заинтересованности; Родители – наблюдатели. Это родители, которые являются сторонними наблюдателями педпроцесса, не желающие участвовать в каких-либо мероприятиях.

Информационно-познавательное направление

Главной целью в этом направлении стала цель обогащения родителей знаниями в вопросах физического развития детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- Способствовать изменению взглядов родителей на физическое ребенка в условиях ДООУ и семьи.

В дошкольных учреждениях необходимо создавать условия для организации педагогического просвещения родителей. Совместная работа специалистов ДООУ (воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, психолог, логопед, старшая медицинская сестра) по реализации образовательной программы обеспечивает педагогическое сопровождение семьи на всех этапах дошкольного детства, делает родителей действительно равно ответственными участниками образовательного процесса.

Для повышения педагогической компетентности родителей используются такие активные формы, как:

- Выступления на родительских собраниях с консультациями, мастер-классами, презентациями;
- День открытых дверей, когда родители могут посетить любое занятие в детском саду;
- Совместное создание предметно – развивающей среды;
- Индивидуальные беседы с детьми и родителями ("Итоги промежуточного и итогового мониторинга», «Рекомендации для родителей одаренных детей» и т.д.);
- Использование сети Интернет для обсуждения острых вопросов и распространения информации;
- Уголок специалиста «Инструктор по физической культуре советует»;

Физкультурно-досуговое направление

Досуговое направление в работе с родителями - самое привлекательное, востребованное, полезное, но и самое трудное в организации. Это объясняется тем, что любое совместное мероприятие позволяет родителям:

- Устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями;
- увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях;
- укреплять детско-родительские связи;
- апробировать разные подходы к воспитанию ребенка;
- делиться опытом с другими родителями, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью группы;
- Все происходит живо, интересно и творчески;
- Происходит единение взрослых и малышей;

- Развиваются коммуникабельность, субъективность, креативность, музыкальность у всех участников неформального общения;
- Формируется единый коллектив, членам которого интересно, обсуждать проблемы, находить пути их решения;
- Неформальное общение помогает в игровой, занимательной форме донести до родителей интересы и переживания ребенка, познакомить их с тем, что происходит в детском саду, сделать их активными единомышленниками.

2.3 Формы, способы и методы реализации Программы

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

1. учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
2. психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
3. организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Учебно-воспитательные технологии:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;

-создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;

-организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

-организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма.

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5- 10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Проблемно- игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Способы организации физкультурных занятий

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (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. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (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 упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3. Организационный раздел

3.1 Организация образовательного процесса

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3.2. Организация предметно-пространственной среды

В ДОУ функционирует спортивный зал. В зале проходит непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно-образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ДОУ.

Режим двигательной активности

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ

Профилактические прививки	Утренний прием на воздухе в теплое время года.
Санитарное состояние в группах и в ДОУ	Облегченная форма одежды.
Гимнастика для глаз	Пальчиковые игры, точечный самомассаж
Режим проветривания	Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна.
Витаминотерапия	Обширное умывание в теплое время года.
Дыхательная гимнастика	Профилактика плоскостопия на массажных дорожках.

Воздушные ванны.	Песочная терапия для ладоней рук и стопы ног.
Профилактика сколиоза с помощью специальных упражнений	Занятия с детьми в группе Здоровья
Культурно – гигиенические процедуры	Организация системы двигательной деятельности детей

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Программное – методическое обеспечение:

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.С. Грядкина, А.Г. Гогоберидзе.
2. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедических группах для детей с ТНР под ред. Н.В. Нищевой
3. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. Ю.А. Кириллова.
4. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп от 3-7 лет. СПб. Детство–пресс 2017
5. Гуськов А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет развитие моторики, коррекция координации движений и речи. Волгоград 2014.
6. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с тяжёлыми нарушениями речи(ТНР) методами физического воспитания : Методическое пособие для общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС НОО ОВЗ и АООП НОО обучающихся с ТНР. Москва ГУИ Владос, 2017.
7. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград. Учитель
8. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018
9. 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
10. Кириллова Ю.А. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет и с 5 до 6 лет. СПб. Детство-Пресс. 2018.
11. Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики. Волгоград. Учитель.
12. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей. Волгоград. Учитель.