

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №83» «Винни-Пух»  
муниципального образования городской округ Симферополь  
Республики Крым

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом

Протокол № 410 от 31.08.22



**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующим МБДОУ № 83

Душиной Г. В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
для детей с ОВЗ  
от 3-х до 7-ми лет  
(срок реализации 1 год)

Составила:

инструктор по физической культуре  
специалист высшей категории

**Богдан Т. Л.**

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
Пояснительная записка.....	2
1.1 Цели и задачи Программы.....	3
1.2 Планируемые результаты.....	6
1.3 Возрастные особенности детей с ОВЗ.....	8
1.4 Средства коррекционного воздействия.....	10
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>14</b>
2.1 Содержание Программы коррекционной работы.....	14
2.2.Работа инструктора по физической культуре.....	21
2.3. Характеристика возраста. Физическая культура.	
2.3.1. Младший возраст.....	22
2.3.2 Средний возраст.....	28
2.3.3.Старший возраст.....	35
2.3.4 Подготовительный возраст.....	40
2.4. Перспективное планирование.....	47
2.4.1. Младший возраст.....	47
2.4.2. Средний возраст.....	50
2.4.3. Старший возраст.....	53
2.4.4. Подготовительный возраст.....	56
2.4.4.Перспективный план на летний период.....	59
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>66</b>
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	66
3.2. Организация двигательного режима.....	69
3.3. Система профилактической	
и коррекционной работы.....	71
3.4. Здоровьесберегающие технологии.....	74
3.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	76
3.6. Перспективное планирование работы	
по взаимодействию с семьями.....	78
3.7. Создание и обновление	
предметно-развивающей среды.....	82
3.8. Физкультурное оборудование.....	83

## **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

**Нормативно-правовой базой** для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении САНПИН» СП 2.4. 3648-20).
- Примерная программа воспитания для дошкольных образовательных организаций и методические рекомендации к ней разработаны Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ. №2/21 от 1 июля 2021года программа была утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

- Концепция воспитания и социализации обучающихся Республики Крым. Утверждена Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2020 год №1823;
- Методические рекомендации Министерства образования науки и молодежи Республики Крым 2022-2023г.г.
- Методические рекомендации КРИППО 2022-2023г.г.
- Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» Одобренной коллегией Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 01.03.2017 г. №1/7.
- *Авторская программа Н. Н. Ефименко «Адаптивная физическое воспитание и оздоровление дошкольников»*

### **1.1. Цели и задачи программы**

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Задачи программы***

##### Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

##### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе

«Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятия – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми с ОВЗ используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах и методах обучения физических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,

- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

## **1.2. Планируемые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Физическое развитие реализуется в первую очередь, через двигательную активность, которая предусматривает:

- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- развитие таких физических качеств и их составляющих, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, статическое и динамическое равновесие, глобальная координация туловища и конечностей, двуручная координация и малая моторика кистей, ориентировка в малом и большом пространстве;
- освоение детьми основных движений: «лежания», ползания, «сидения», стояния, ходьбы, лазания, бега, прыжков;
- овладение определенными правилами в различных подвижных играх, эстафетах, физкультурных развлечениях;
- усвоение начальных представлений о видах спорта, адаптированных к возрастным особенностям детей и уровню их физического развития;
- участие детей в соревнованиях по отдельным видам спорта, включая их знакомство с основами правил соревнований;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, что подразумевает знакомство детей с основными параметрами собственного физического развития и двигательной подготовленности, методикой выполнения упражнений в основных движениях, элементами самоконтроля достаточности физических нагрузок;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его основными нормами и правилами.

Реализация содержания данной программы по «Адаптивной физической культуре» основывается на следующих **принципах**:

1. Ориентировка на потенциальные возможности ребенка, на «зону ближайшего развития»,



2. Реализация деятельностного подхода — это развитие самой деятельности, основных ее компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), что способствует развитию ребенка как субъекта деятельности (деятеля).
3. Реализация принципа «от общего к частному»,
4. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания,
5. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанной с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска,
6. Продуктивное и игровое взаимодействие детей между собой и со взрослыми,
7. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др.

Рабочая программа рассчитана на 4 лет обучения:

- 1 год – младшая группа с 3 до 4 лет;
- 2 год – средняя группа с 4 до 5 лет;
- 3 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 4 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа отвечает требованиям Государственного стандарта и возрастным особенностям детей.

### **1.3. Возрастные особенности детей с ОВЗ от 3 до 7 лет**

Особенности психомоторного развития ребенка с особыми возможностями здоровья должны приниматься во внимание при организации режима дня детского сада. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и индивидуальная работа по физическому воспитанию организуется с учетом таких требований.

1. использование комплекса приемов при выполнении упражнений словесных (неоднократные повторения, названия выполняемых действий, сроков), наглядных (показ, использование схем, моделей), практических (совместное со взрослым выполнения упражнения, тактильная, помощь)

2. на занятиях материал надо делить на части; новый материал должен быть минимальным; прибегать к многократному повторению ранее усвоенных действий;

3. ограничение (исключение) упражнений для шеи (для детей с неустойчивостью шейного отдела позвоночника), упражнений с резкими наклонами и поворотами головы, глубокими наклонами, интенсивными прыжками (для детей с гипертензионным синдромом); интенсивных прыжков, активных подвижных игр для детей с гипердинамическим синдромом (замена их

на менее подвижные игры);

4. не использовать упражнения с длительным статическим напряжением мышц и силовых упражнений, требующих задержки или напряжения дыхания;

5. в комплексах отдавать предпочтение упражнениям с предметами разного размера (для совершенствования функции захвата и развития мелкой моторики)

6. включения в занятия дыхательных упражнений (после каждой части занятия).

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков, на занятиях с детьми с ОВЗ (так же, как и при нормальном развитии) выделяют 3 этапа обучения:

1-й этап - начальное разучивание двигательных действий;

2-й этап - углубленное разучивание двигательных действий;

3-й этап - закрепление и совершенствование двигательных действий.

На каждом из этих этапов дети с ОВЗ нуждаются в детальном и последовательном изложении техники выполнения движения с демонстрацией каждого элемента. При этом дети не всегда могут удержать в памяти всю последовательность движений, поэтому во время выполнения нужно задействовать все анализаторы, прежде всего - зрительный. Вот почему существенная роль отводится использованию наглядных средств (опорных схем, пиктограмм, моделей), а также сигнальному значению цвета и звука. Кроме того, для эффективного разучивания двигательных действий необходимо словесная регуляция двигательного акта - речевые комментарии, совместное обсуждение, словесный отчет после выполнения каждого задания.

Учитывая то, что новые условно-рефлекторные связи у детей с ОВЗ образуются со значительными трудностями и легко теряются, для закрепления того или иного навыка необходимо постоянно закреплять его отдельные элементы, а выполнение и усложнение элементов проводить в более замедленном темпе.

В работе с детьми с ОВЗ существенное значение имеет мотивационный компонент. Поэтому необходимо создать положительное эмоциональное состояние, заинтересовать детей выполнять движения, чем может помочь музыкальное сопровождение. Движения под музыку не только повышают общее эмоционально положительное, но и способствуют четкости и координации движений, развивают слух и ритмические способности. Кроме того, определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения ребенка, вызывает согласованную реакцию всего организма (дыхательной, сердечной,

мышечной деятельности), способствует общему оздоровлению организма.

В перерывах между учебными занятиями с детьми с ОВЗ рекомендуется проводить двигательные разминки, физкультминутку, игры и упражнения на развитие мелкой моторики, а также релаксационные упражнения с элементами аутотренинга (для гиперактивных детей).

Для данной категории детей организация питания (усвоение умение пользоваться столовым прибором), проводится в соответствии с требованиями предыдущей возрастной группы для детей с нормой развития. Желательно избегать общих замечаний, а обращаться к конкретному ребенку, объяснять приемы принятия пищи, правила пользования столовым прибором.

Перед дневным сном надо избегать подвижных игр, активной двигательной деятельности. Для детей с гиперактивным синдромом эффективным будет использование приема ритуалов: "Минуты вхождения в сон», «Сони-подушки» и др. для детей с нервно-рефлекторной возбудимостью рекомендуется пролонгировать дневной сон (заклечение первыми, поднимать последними).

Для детей с ОВЗ рекомендовано такие виды закаливания:

в младших группах проводится ходьба босиком,

в средних - ходьба по мокрому настилу, полоскания зева водой комнатной температуры и омовения рук до локтя,

в старших - контрастные ванны для стоп, полоскание зева прохладной водой и обширное умывание .

В произвольной и совместной со взрослым деятельности предпочтение отдается артикуляционной гимнастике, пальчиковая играм и упражнениям на развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика включает активные упражнения и игры для пальцев рук, которые используются как самостоятельно (в утреннее и вечернее время), так и интегрировано в различных видах детской деятельности (продуктивные виды деятельности, физкультурные занятия и др.)

В работе с детьми используются различные комплексы пальчиковых упражнений с применением разнообразного оборудования: палочек, колечек, массажных мячей и др.

Подобная система работы позволяет педагогам максимально учесть особенности развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья в процессе пребывания ее в условиях общеразвивающей группы.

#### **1.4. Средства коррекционного воздействия:**

**Закаливание** - направлено на укрепление здоровья, эффективную профилактику простудных и инфекционных заболеваний, формирование умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Незакаленные дети менее выносливы, легко простужаются и часто болеют. Под влиянием

закаливания улучшается деятельность иммунной системы, повышается устойчивость к простудным и инфекционным болезням. Закаливание организма прежде всего, необходимо воспринимать как комплекс мероприятий. Различают общие и специальные закаливающие мероприятия. Общими являются правильный режим дня, рациональное сбалансированное питание, соответствующее возрасту ребенка, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, соответствующая одежда, воздушный и температурный режим помещения, регулярное проветривание помещений. К специальным закаливающим мероприятиям относятся дозированные солнечные ванны, гимнастические упражнения, воздушные и водные процедуры, плавание.

**Ходьба** - направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, следовать ритму ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слуходвигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

**Бег** - способствует совершенствованию основных движений, позволяет овладеть навыками согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и развития предпосылок коммуникативной деятельности.

**Прыжки** - направлены на развитие основных движений ребенка, тренировки внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и очень осторожно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка (физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков ребенком необходимо наличие в ней развитого брюшного пресса и 8-образного изгиба позвоночника). Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки готовят тело малыша к выполнению задач на равновесие. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества - сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

**Метание, бросание, ловля** - общеизвестно, что в онтогенезе движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование других двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. В процессе метания, движение выполняется как одной рукой, так и обеими. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это

имеет особое значение для коррекции отклонений в психомоторной сфере детей с ОВЗ.

***Ползание, лазание*** - направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, влияют на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних органов и систем. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку осуществляет весомый коррекционный влияние на физическое и психическое развитие ребенка.

***Упражнения для развития равновесия*** - создают благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы связей между нервными центрами мышечных групп, и чем лучше тренированность человека, тем совершеннее становятся эти связи. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, это должно быть не хаотический набор движений, а правильно и четко организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполняются с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту ребенка.

***Коррекционно-развивающие упражнения*** - развивают интерес к движениям, совершенствование физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; активизируют функционирования вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом.

***Упражнения для рук и плечевого пояса*** - развивают мышцы рук, точность, силу.

***Упражнения для ног и на коррекцию плоскостопия*** - развивают силу в ногах, корректируют стопу, что способствует лучшей координированности движений.

***Упражнения для туловища и на коррекцию осанки*** - развивают правильную осанку.

***Дыхательные упражнения*** - обеспечивают достаточное снабжение организма кислородом.

***Упражнения на расслабление*** - способствуют снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

***Минутки здоровья*** - дают возможность уменьшить усталость и восстановить работоспособность дошкольников, развивают мелкую моторику.

*Упражнения на развитие мелкой моторики* - развивают мышцы пальцев рук, точность, силу, готовят руку к письму.

*Подвижные игры* закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других детей в игре. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности.

В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Наиболее эффективная организация подвижных игр на свежем воздухе (по активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что положительно влияет на общее состояние здоровья).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Направления работы и содержание Программы коррекционной работы

Программа коррекционной работы на уровне дошкольного образования включает в себя взаимосвязанные направления. Данные направления отражают её основное содержание:

- **диагностическая** работа обеспечивает своевременное проведение комплексного обследования воспитанников с ОВЗ и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения;
- **коррекционно-развивающая** работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников и обучающихся с ОВЗ в условиях учреждения; способствует формированию универсальных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных) и целевых ориентиров у воспитанников с учетом индивидуального развития ребенка;
- **консультативная** работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения воспитанников и обучающихся с ОВЗ и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации воспитанников и обучающихся;
- **информационно-просветительская** работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса.

### Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

<b>Направления</b>	<b>Формы работы</b>
--------------------	---------------------

развития и образования	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Игры малой подвижности.</li> <li>• Интегративная деятельность.</li> <li>• Пальчиковые игры.</li> <li>• Психогимнастика.</li> <li>• Физкультура.</li> <li>• Развитие основных движений.</li> <li>• Лечебно-физкультурные комплексы.</li> <li>• Занятия на тренажерах.</li> <li>• Двигательные разминки.</li> <li>• Физкультминутки.</li> <li>• Игровые упражнения на прогулки.</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Гимнастика пробуждения (побудка).</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность.</li> <li>• День здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Игры малой и сильной подвижности.</li> <li>• Физкультурные сюжетные занятия (по методике Н. Н. Ефименко).</li> <li>• Игры с элементами спорта.</li> <li>• Упражнения спортивного характера.</li> <li>• Занятия в коррекционном бассейне.</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность.</li> <li>• Спортивные и физкультурные развлечения.</li> <li>• Спортивные состязания.</li> <li>• Пешие прогулки.</li> <li>• Оздоровительные игры, бег.</li> <li>• Логоритмическая и пальчиковая гимнастики.</li> <li>• Лечебно-физкультурные комплексы.</li> <li>• Занятия на тренажерах.</li> <li>• Двигательные разминки.</li> <li>• Физкультминутки.</li> <li>• Физкультурные развлечения.</li> <li>• Спортивный праздник.</li> <li>• День здоровья (неделя здоровья).</li> <li>• Гимнастика пробуждения.</li> </ul>

**Наиболее существенные характеристики содержания Программы (специфика условий).**

Коррекционно-развивающая работа с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе технологии Ефименко Н. Н.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности за сохранение собственного здоровья.



## **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды.
- обеспечение благоприятного процесса адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### **3. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### **4. Профилактическое направление**

- проведение игрового тестирования, объективного метода исследования - плантографии;

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- против рецидивное лечение хронических заболеваний (дискинезия желчевыводящих путей- диета, бронхиты, ОРВИ – закаливание, аскорбинизация);
- дегельминтизация (проведение месячника энтеробиоза).

## **5. Коррекционное направление**

(психолого-педагогический и дефектологический блоки)

### ***5.1. Развитие речи через движения***

Направления работы:

- функциональное стимулирование центральной нервной системы (включая речевые центры головного мозга) с помощью циклических физических упражнений типа плавания, педалирования на велосипеде, ходьбы, бега и подскоков;
- улучшение кровообращения и энергообеспечения очага поражения нервной системы с помощью специальных физических упражнений;
- стимулирование рецепторов кожи, суставов и мышц предплечий, лучезапястного сустава и ладоней (особенно правой руки) для активизации возбуждения речевых центров полушарий головного мозга;
- активизация речевого развития ребенка физическими упражнениями в мелкой моторике (пальчиковая гимнастика);
- сопровождение движений соответствующими звуками и речью;
- внедрение сюжетности в двигательно-логопедическую коррекцию;
- формирование положительной эмоциональной составляющей при выполнении движений с элементами логопедической коррекции;
- развитие общей и мелкой координации мышц туловища, верхних и нижних конечностей (двуручная и двуножная координация), пальцев рук («театр жеста»);
- формирование навыков общего расслабления тела и конечностей;
- нормализация мышечного тонуса в артикуляционном аппарате и мимических мышцах (преодоление ротового «панциря» по В. Райху);
- использование музыки в двигательной активности детей для коррекции речевых нарушений («музыкотерапия»);
- формирование дыхательной функции как составной части звукопостроения.

### ***5.2. Улучшение зрительных функций (или частичная компенсация) посредством двигательной активности***

Направления работы:

- улучшение общего тонуса ЦНС (включая зрительные центры полушарий головного мозга) благодаря циклическим двигательным действиям;
  - усиление кровоснабжения и питания органов зрения с помощью массажа лица и шейно-воротниковой зоны, а также специальных упражнений для шейного участка позвоночника;
  - совершенствование функции слуха (как компенсирующей сенсорной системы);
  - коррекция функции глазодвигательного аппарата (гимнастика для глаз, снятие глазного «панциря» по В. Райху);
  - тренировка ориентирования ребенка с недостатками зрения в малом и большом пространствах;
  - формирование ручных и ножных зрительно-опорных (при падениях) реакций;
  - развитие ручной предметно-манипулятивной деятельности (включая навыки владения бытовыми приборами и инструментами);
  - акцентированное развитие статического и динамического равновесия.

### ***5.3. Развитие познавательной деятельности детей с задержкой психического развития (ЗПР), имеющих легкую и умеренную степень интеллектуальных нарушений, средствами адаптивного физического воспитания:***

Направления работы:

- формирование с помощью специально организованных двигательных действий пространственных, временных и энергетических представлений:
  - дальше – ближе, выше – ниже;
  - слева – справа, сзади – спереди;
  - длиннее – короче, толстый - тонкий, маленький – большой;
  - предложных отношений: «над - под», «в», «у», «за», «перед», «рядом», «на», «в» и др.;
  - медленно – живо, часто – редко;
  - долго – быстро, сильно – слабо, много – мало и др.;
- изучение посредством двигательной предметно-манипулятивной деятельности физических и других свойств имеющихся материалов:
  - гладкий – шершавый;
  - плотный – пористый эластичный – хрупкий;
  - мягкий – твердый тяжелый – легкий;
  - холодный – горячий мокрый – сухой;

- ознакомление в процессе адаптивного физического воспитания с назначением различных предметов (устройств) и формирование на этой основе элементов "орудийной" логики (для чего и как применяется тот или иной предмет). Например:

- ловить, бросать, катить, набивать, футболивать (мяч);

- висеть, перехватываться руками, раскачиваться, подвешивать предметы и приспособления (на перекладине);

- подниматься в гору, спускаться вниз, лазить приставными шагами, висеть с использованием гимнастической лестницы и других вспомогательных средств;

- развитие с помощью специальных двигательных действий (задач), игр и эстафет математических представлений (сколько, много-мало, больше-меньше, операций сложения, вычитания, анализа, синтеза, геометрических форм), а также внимания, логики, памяти, наблюдательности и т.п.

Наряду с оздоровительными, коррекционно-восстанавливающими и развивающими задачами адаптивное физическое воспитание детей предусматривает воспитательные задачи, реализация которых будет способствовать развитию полноценной личности.

### **Культурно - воспитательные задачи**

- **воспитание у детей таких необходимых личностных качеств**, как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, чуткость, доброта, честность, сочувствие, справедливость, терпение, уверенность в себе, вера в свои силы и т.д.;

- **воспитание эстетических норм и вкусов**: аккуратности, опрятности, джентльменства (у мальчиков), женственности (у девочек), правил вежливого поведения по отношению к другим, чувства прекрасного (в движениях, танцевальных композициях, музыке, состязаниях и т.п.);

- **формирование эмоционально-чувственной и волевой сферы ребенка**:

- коррекция эмоционального состояния в направлении положительных эмоций;

- закрепление и стабилизация положительных эмоциональных форм;

- выработка правильных (соответствующих) эмоциональных реакций на различные повседневные ситуации;

- формирование тесной связи между эмоциями и двигательной активностью;

- воспитание правильного отношения ребенка к своему состоянию, родственникам, представителям противоположного пола, здоровым сверстникам и жизни в целом.

### **Методическое обеспечение адаптивного физического воспитания**

Методическое обеспечение адаптивного физического воспитания детей должно опираться на следующие принципиальные положения:

1. На начальных этапах работы с маленькими подопечными (ранний и младший дошкольный возраст), а также в случае сложных двигательных нарушений основным становится *индивидуальный метод* взаимодействия с ребенком, поскольку именно в этих вариантах он самый незащищенный и максимально зависимый от окружающих его взрослых.

2. В дальнейшем двигательном развитии и преодолении имеющихся проблем у ребенка с нарушениями ОДА появляется более необходимость общения и взаимодействия с другими детьми. На этой стадии коррекционного процесса большое значение приобретает *индивидуально-групповой (или малогрупповой) метод* проведения занятий, когда педагог одновременно занимается с 3-6 детьми. При этом сохраняется необходимый уровень внимания к каждому ребенку, но не игнорируются также групповые двигательно-игровые интересы. С целью повышения эффективности коррекционных мероприятий применяется метод *типологической группы*, когда на занятия по физической культуре или ЛФК подбираются дети с похожими диагнозами (двигательными нарушениями).

3. Дальнейшая социализация ребенка (его пребывания в дошкольном учреждении, реабилитационном центре или школе-интернате) предусматривает необходимость усиления *подгруппового метода* проведения занятий по физическому воспитанию и двигательной абилитации (до 10 детей). Однако и здесь индивидуальный подход к каждому ребенку сохраняет свое значение, именно поэтому на этом этапе важным становится коллективно-индивидуализированный стиль работы.

4. Положительными моментами группового метода являются: формирование двигательных и других взаимодействий между каждым конкретным ребенком и окружающими его детьми, без чего невозможно достижение дальнейшей успешной социальной адаптации среди сверстников и взрослых граждан. Коллективные взаимодействия стимулируют формирование необходимых личностных качеств, умение общаться и вместе решать

необходимые жизненные задачи. У детей появляются элементы подражания положительным качествам, желание соревноваться, повышается мотивация в бытовых, учебных и трудовых проявлениях.

5. Если говорить об общем стиле проведения занятий по физической культуре и ЛФК, то доминирующим здесь должен стать **тотальный игровой метод**, суть которого можно выразить следующим образом: **играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать!** Основной формой занятия по физической культуре становится **коррекционная физкультурная сказка**, которая предполагает необходимый сказочный сюжет, действующих персонажей и их ролевые проявления. Что касается планирования таких сказочных занятий, то, во-первых, необходимо разработать перечень **больших тематических игр (БТИ)**, которые обеспечат необходимую игровую перспективу на несколько недель, месяцев или даже на весь учебный год. Каждую такую БТИ надо разбить на несколько **ситуационных мини-игр (СМИ)**, которые, в свою очередь, будут состоять из определенного количества **игровых коррекционных упражнений**. Таким образом, будет обеспечено постоянное игровое поле, которое является наиболее желательным при работе с детьми раннего и дошкольного возраста, в том числе, и с проблемами психического развития.

## 2.2. Работа инструктора по физической культуре

### Основные задачи и направления:

#### 1. Общеоздоровительные:

- укрепление защитных сил организма (иммунитета) и адаптивных возможностей ребенка к изменениям внутренней среды (частоты дыхания, частоты сердечных сокращений, состояния крови и кровотока, вирусным инфекциям, эмоциональным стрессам и др.), а также к негативным факторам внешней среды;
- стимулирование основополагающих функциональных систем организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной, и др.).

#### 2. Коррекционно-профилактические.

- профилактика нарушений психофизического развития детей ;
- коррекция имеющихся двигательных нарушений:

- церебрального (черепно-мозгового) типа;
- цервикального (шейного) типа;
- люмбального (поясничного) типа;
- комбинированных типов;
- иных типов двигательных нарушений.

### 3. Воспитательные

- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни (ЗОЖ);
- привитие культуры личной гигиены;
- воспитание у детей личностных качеств.

### 4. Развивающие

- развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность, координация и равновесие, а также их сочетания (скоростно-силовые способности, скоростная и силовая выносливость, координированная сила и т.д.).

### 5. Обучающие

- освоение основных двигательных режимов (ОДР): водного (плавательного), лежачего, ползательного, сидячего, стоячего, ходьбового, лазательного, бегового, прыжкового;
- формирование навыков безопасной жизнедеятельности (ОБЖ), профилактика травматизма во время занятий физической культурой или самостоятельно-игровой деятельности.

## **2.3. Характеристика возраста. Физическая культура.**

### **2.3.1. МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ**

#### **3 года**

В трехлетнем возрасте некоторые дети с особыми возможностями здоровья отстают по антропометрическим показателям от своих сверстников из-за врожденных соматических недостатков, частых респираторных заболеваний, аллергии.

Для детей этого возраста характерно овладение новыми навыками самостоятельного выполнения действий в сфере быта и личной гигиены, но большинство детей с ОВЗ выполняют эти действия только с помощью взрослого, это обусловлено неспособностью найти нужный набор движений, отставанием (по сравнению с нормой) становления произвольных двигательных функций.

Для дошкольников этого возраста доступным является самостоятельное хождение по ступенькам, меняя ноги (с опорой), приседания и вставания, стояние на одной ноге. Для некоторых детей с ОВЗ вышеуказанные действия

сложные для выполнения, поскольку при ходьбе отмечается недостаточная четкость движений, трудности при выполнении целенаправленных движений. Из-за нарушения координации движений, некоторым детям сложно устоять на одной ноге.

Дети в данный возрастной период овладевают основными движениями, одним из которых бег, бег в разных направлениях. У некоторых детей с ОВЗ могут наблюдаться трудности при выполнении таких действий из-за сердечно-сосудистых заболеваний, общего соматического ослабления организма; у большинства детей есть справка о спецгруппе, поэтому нужно учитывать особенности каждого ребенка. Бегать в разных направлениях большинство детей не может, поскольку действия выполняют как зеркальное

отражение, и продолжают бегать друг за другом.

У некоторых детей с ОВЗ наблюдаются трудности при самостоятельном выполнении движений, им необходима помощь, страховка со стороны взрослого, поскольку координационный аппарат у них значительно хуже развит, часто имеется плоскостопие, что также негативно влияет на координацию движений.

Характерным для детей на третьем году жизни по развитию мелкой моторики является умение расстегивать пуговицы, развязывать шнурки, правильно держать карандаш, повторять по образцу вертикальные и круглые линии, копировать круг; хватать предметы в движении, разрывать бумагу, нанизывать на шнур большие бусинки.

Большинство детей с ОВЗ начинают выполнять эти действия только в пятилетнем возрасте, из-за плохо развитого хватательного рефлекса, движения пальцев рук достаточно медленные, робкие, неточные. Для них доступным является составление мозаики, пирамидок, фигурок из палочек и картинок из трех частей.

### **Содержание воспитательной работы:**

- Укреплять здоровье детей;
- Создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- Формировать и развивать произвольные двигательные и статические функции;
- Развивать различные виды основных движений и систематически работать над качеством их выполнения;
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
- Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
- Развивать координацию, равновесие, включая в занятия корригирующие



упражнения;

- Развивать манипулятивную деятельность кистей рук и развивать в пальцах рук кинестетические ощущения.

В возрасте 3-х лет в среднем за год масса тела увеличивается на 2 кг, рост увеличивается на 7-8 см. До трех лет масса тела детей достигает 14,8-15,0кг, рост 95,0-96,0 см, окружность грудной клетки 52,0 см, но у некоторых детей с ОВЗ эти показатели могут быть значительно меньше, что обусловлено врожденными соматическими нарушениями, частыми респираторными заболеваниями, аллергиями.

**Оздоровительно-закаливающие процедуры.** Создавать детям условия, соответствующие гигиеническим требованиям. Проводить комплекс закаливающих мероприятий с использованием воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях систематическим проветриванием поддерживать температуру воздуха + 21-22оС.

Дневной сон проводить в условиях доступа свежего воздуха, температура воздуха в спальном комнате во время сна должна быть в пределах +18 +20 ° С. Во время одевания после дневного и ночного сна дети принимают воздушные ванны.

Прогулку в зимний период проводить при температуре воздуха - 10-12°С при условии, что одежда детей соответствует погоде. Обеспечивать ежедневное пребывания детей на воздухе зимой до 4 ч; летом всю жизнь детей организовывать на воздухе.

Закаливание солнцем осуществлять во время утренней прогулки в процессе разнообразной деятельности детей. Постепенно увеличивать время пребывания их под прямыми солнечными лучами от 4-5 до 20 мин. в течение дня.

Для детей с ОВЗ вводятся некоторые ограничения по закаливанию.

Рекомендуется только хождение босиком в этом возрасте.

Детей можно купать в бассейне или открытых водоемах в безветренную погоду при температуре воздуха + 25°С и воды не ниже + 23 ° С.

Продолжительность купания увеличивать от 3 до 6`8мин. В холодный период года закаливание водой проводится после дневного сна, в летний период -после утренней прогулки, перед обедом. Все общие водные процедуры проводить не ранее чем через 30-40 мин. после приема пищи, во время закаливания осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая состояние здоровья и характер привыкания к воздействию воды.

**Упражнения в ходьбе.** Развивать умение ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, по кругу, меняя направление, обходя

предметы (кубики, мячи), парами по кругу, взявшись за руки; приставными шагами вперед, в стороны, самостоятельно присесть и встать, наклоняться и поднимать предметы с пола, стоять на одной ноге без поддержки; Подниматься, спускаться по ступенькам, меняя ноги. Переходить от ходьбы к бегу, от бега к ходьбе.

**Упражнения в беге.** Развивать умение бегать за воспитателем, бегать в разных направлениях, не натываясь друг на друга, догонять предметы, которые катятся, пробегать между двумя линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 25-30 см). Бегать в среднем темпе 15-20 с, в медленном темпе - до 40-50

**Упражнения в прыжках.** Развивать умение подпрыгивать на месте на обеих ногах, продвигаться вперед и пытаться прикоснуться к размещенному немного выше (10 см) от поднятых вверх рук ребенка предмета, перепрыгивать через положенную на пол веревку, через две параллельные линии (расстояние между ними 15-20 см).

**Упражнения в метании, бросании, ловле.** Развивать умение собирать предметы (мячи, шарики), переносить и класть их в определенное место (корзина, ящик). Катить мяч одной и двумя руками воспитателю, друг другу, Бросать мяч вперед обеими руками снизу, от груди. Бросать мяч обеими руками воспитателю, пытаться ловить мяч, брошенный воспитателем. Перебрасывать мяч через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г, шишки и т.д.) в горизонтальную цель (корзину, ящик) правой и левой руками с расстояния, бросать предметы правой и левой руками на дальность; бросать маленькие мячи в вертикальную цель (щит) с расстояния.

**Упражнения на ползание, лазание.** Развивать умение перелезть через бревно, лежащее на земле, пролезть в обруч произвольным способом, влезть по наклонной лестнице, гимнастической стенке вверх и опускаться вниз удобным для ребенка способом.

**Упражнения на равновесие.** Развивать умение ходить по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 3-4 м), извилистой дорожке, ребристой доске, доске (ширина 25 см), поднятой одним концом от пола на высоту 15-20 см.

Переступать через препятствия (кубики, мячи), шнур или палку, положенную на высоте 10-15 см, с обруча в обруч. Подниматься на куб (высота 25 см), скамью, постоять на них, держа руки в стороны, сойти; подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Развивать умение поднимать руки вперед, вверх, в стороны; сгибать и разгибать руки перед грудью, разводить их в стороны; отводить руки назад за спину, хлопать в ладоши перед собой. Размахивать руками вперед - назад (из положения руки вниз), вниз - вверх (из положения руки в стороны), выполнять махи руками над

головой и перед собой.

**Упражнения для ног и на коррекцию плоскостопия.** Развивать умение ходить на месте. Делать шаги вперед, в стороны, назад, Сгибать и разгибать одну ногу в колене, стоя на второй. Приседать, держась руками за опору. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку; шевелить пальцами ног. Ходить по палке правым и левым боком (30-40 сек), приседать, стоя на палке (6-12 раз). Стоя на палке, согнуть стопы, обхватить ими палку, разгибая их, опустить ее (12-16 раз).

**Упражнения для туловища и на коррекцию осанки.** Развивать умение выполнять повороты туловища вправо - влево, выполняя мах руками (вперед, в стороны), передавать предмет стоящему рядом, наклонять туловище вперед, в стороны. Сидя на полу, сгибать и разгибать ноги, лежа на спине, поднимать и опускать ноги, двигать одновременно руками и ногами.

Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Лежа на животе, поднимать ноги и руки; переворачиваться с боку на бок. Лежа на груди, руки за голову, потянуться вперед, как можно сильнее, ногами потянуться назад, не отрывая их от пола. Держать 8-12 с. Повторить 6-12 раз. То же, лежа на спине.

**Дыхательные упражнения.** Развивать умение выполнять дыхательные упражнения. Лежа на спине, руки вниз. Руки вперед - вдохнуть, руки вниз - выдохнуть.

«Как выпускает воздух шарик?» Глубоко вдохнуть и, выполняя выдох, произнести: «Ш-ш-ш-ш!».

«Погрейся» Стоя прямо, ноги врозь, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, говоря: «У-х-х!».

«Мельница» Стоя прямо, ноги врозь, руки вверх в стороны. Круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой и произнести: «Ж-ж-ж-ж».

«Лягушка прыгает» Стоя, ноги вместе, руки на пояс. Сделав вдох, выполнить прыжок вперед и, делая выдох, произносить «Кв-а-а!».

**Минутки здоровья.** Развивать умение выполнять «минутки здоровья». Сидя, ноги вместе, руки внизу. 1-2 - ладони на затылок, отводя локти назад, прогнуться в спине - вдох, 3-4 - продолжительный выдох. Повторить 3-4 раза.

Сидя, ноги вместе, руки вперед. Упражнение «ножницы». От маленькой амплитуды движения переходить на большую и обратно, повторить 2-3 раза.

Сидя, ноги слегка расставить, 1 - встать; 2 - сесть. Повторить 4-6 раз.

Сверху вниз указательными пальцами помассировать нос. Погладить нос указательными пальцами с одной и другой стороны (можно по очереди).

Закрывать глаза и указательными пальцами погладить веки. «Походить» указательными пальцами по глазам,

**Упражнения на развитие мелкой моторики и совместных действий руками.** Развивать мелкую моторику.

«Погрейте руки на солнце». Стоя, ноги немного расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивая ладони вверх-вниз, сказать: «Горячее», скрыть руки за спину.

«Играют пальчики». Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки в стороны.

На палочку наматывать нить (длиной 2-3 м). Учить расстегивать пуговицы, развязывать шнурки, застегивать молнии, правильно держать карандаш, повторять по образцу вертикальные и круглые линии, копировать круг; хватать предметы в движении, разрывать бумагу, нанизывать на шнур большие бусинки.

Большинство детей с ЗПР начинают выполнять действия с мелкой моторики только в пятилетнем возрасте, через плохо развит хватательный рефлекс, движения пальцев рук довольно медленные, робкие, неточны. В этом возрасте дети могут составлять мозаику, пирамидки, фигурки из палочек и картинки с трех частей.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения.***

*Игры с ходьбой, бегом, равновесием:* «Воробышки и автомобиль»; «К куклам в гости»; «Жили у бабуси»; «По дорожке»; «Догони меня»; «Через ручей»; «Поезд»; «Кто тише?»; «Пузыри», «Самолеты»; «Солнышко и дождик».

*Игры с ползанием и лазанием:* «В воротца»; «Доползи до погремушки», «Не наступи на линию», «Будь осторожен!»; «Обезьянки»: «Куручка-хохлатка ».

*Игры с бросанием и ловлей мяча:* «Попади в воротики», « Мяч в кругу», «Прокати мяч»; «Целься точнее»; «Догони мяч!»; «Передай мяч»; «Поймай мяч».

*Игры с прыжками:* «Мой веселый звонкий мяч», «Зайчик беленький сидит »; «Птички летают».

*Игры на ориентацию в пространстве:* «Где позвонили»? »; «Найди флажок »; «Колокольчик».

### **Советы родителям:**

Заинтересовывайте детей к активным подвижным действиям.

Придерживайтесь дома режима дня, санитарно-гигиенических требований, культурно-гигиенических навыков.

Ежедневно вместе с детьми выполняйте утреннюю гимнастику, осуществляйте закаливающие процедуры; выходите на прогулки.

Привлекайте детей к выполнению основных движений и упражняйте в ходьбе, беге, прыжках, ползании, лазании, равновесии, упражнениях с мячом.

Играйте в подвижные игры.

Помогайте детям в исполнениях определенных действий, а не выполняйте их за детей.

**Показатели физического развития ребенка:**

- Приобретает новые навыки самообслуживания: ест самостоятельно.
- Ходит в разных направлениях за воспитателем, спускается по ступенькам, меняя ноги (с опорой)
- Бегаёт в разных направлениях;
- Подпрыгивает на месте на обеих ногах, перепрыгивает через две параллельные линии;
- Бросает мяч вперед двумя руками снизу от груди;
- Перелезает через бревно, пролезает в обруч произвольным способом; переступает через препятствия, возложенные на высоте 10-15 см;
- Поднимает руки вперед, вверх, хлопает в ладоши перед собой;
- Лежа на спине, поднимает и опускает ноги, двигает одновременно руками и ногами

### **2.3.2. СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ**

#### **4 года**

Характерным для четвертого года жизни является увеличение массы тела ребенка, повышение активности ребенка, усиление целеустремленности; движения становятся разнообразнее и более координированными. В этом возрасте у детей продолжают формироваться навыки опрятности.

У некоторых детей с ОВЗ наблюдается замедленность и недостаточная координированность произвольных движений, из-за того, что движения еще неточны, робкие.

В 4-летнем возрасте дети учатся ходить различными способами. У некоторых детей с ОВЗ сложности возникают при выполнении приставных шагов вперед, в стороны, из-за нарушенной координации движений и плоскостопия. Также для большинства детей сложными для выполнения является хождение в разных направлениях (врассыпную).

Дети обладают навыками бега во всех направлениях, различными способами. Но для некоторых детей с ОВЗ трудности возникают во время бега при изменении направления движения, в разных направлениях, бега по извилистой дорожке из-за отсутствия должного внимания, плохую координацию движений, а также из-за значительных нарушений работы сердечнососудистой системы.

Этот возраст характеризуется овладением умения прыгать различными способами. Следует отметить, что у некоторых детей с ОВЗ возникают трудности при выполнении прыжков на одной ноге, перепрыгивании через 5-6 параллельных линий; перепрыгивание через невысокие (5-8 см) предметы для большинства детей вообще очень сложным процессом, вызвано не сформированностью координации движений.

Дети овладевают умением манипулировать с такими предметами как мяч,

шарик (диаметром 20-25 см), обруч, мешочек с песком. Для некоторых детей с ОВЗ трудно попасть мячом в цель; все движения левой рукой несовершенны.

В четырехлетнем возрасте дети учатся лазить, подлезать, пролезать. Некоторые дети с ОВЗ пролезая на корточках под веревкой, касаются руками пола из-за потери равновесия; упражнения на гимнастической стенке, на наклонной лестницы являются сложными для выполнения, поскольку у большинства детей есть страх упасть или не выполнить определенные действия, поэтому они вообще отказываются их выполнять или же только со страховкой.

Большинство детей с ОВЗ, выполняя различные упражнения, направленные на развитие равновесия, бегая или проходя между двумя линиями, наступают на них; ходят по положенной наклонно доске, по гимнастической скамейке только со страховкой, из-за страха и замедленной координированности произвольных движений.

В 4 года важно развивать мелкую моторику: развиваются умения застегивать пуговицы, завязывать шнурки; правильно держать карандаш, кисточку, копировать по образцу квадрат (нечетко, с загнутыми углами) резать ножницами бумагу.

Для большинства детей с ОВЗ характерно выполнения этих движений в 6-летнем возрасте из-за затруднения в усвоении новых двигательных формул, особенно связанных с мелкими точными движениями; повышение двигательной активности, неусидчивость, расторможенность, недостаточное развитие мелкой моторики.

#### **Учебно-воспитательные задачи:**

- Тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;
- Формировать у детей интерес к физической культуре и общим физическим занятиям со сверстниками;
- Развивать координацию, равновесие;
- Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка;
- Формировать правильную осанку и развитие стопы у каждого ребенка;
- Формировать умение выполнять движения ведущей руки с большей амплитудой и движения кисти и пальцев рук при зрительном контроле;
- Использовать упражнения и игровые задания на формирование пространственных представлений.

Характерным для четвертого года жизни является увеличение массы тела ребенка за год на 1,5-2,0 кг, рост на 5-7 см; до 4 лет масса тела достигает около

16,5кг, рост -102 см, окружность грудной клетки - 53 см. Повышается активность ребенка, усиливается его целеустремленность, движения становятся разнообразными и более координированными.

В этом возрасте у детей продолжают формироваться навыки аккуратности:

НЕ крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, а не разливать блюдо, правильно пользоваться ложкой, вилок (до конца четвертого года), салфеткой. Также дети овладевают навыками самостоятельно закатывать рукава, мыть руки и лицо, правильно пользоваться мылом, не мочить одежды, насухо вытирать лицо и руки, вешать полотенце в отведенное для него место; одеваться без посторонней помощи, различать переднюю часть одежды от задней.

### **Содержание педагогической деятельности.**

**Закаливание.** Проводить комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов. В холодный период года заботиться о ежедневном пребывании детей на воздухе до 4 ч. Летом все время жизнь детей организовывать на воздухе. Проводить закаливание солнцем во время утренней прогулки в весенне-летний период года, руководствуясь гигиеническими рекомендациями.

Температура в помещении должна быть такой, как и в первой младшей группе. Продолжать проводить местные и общие процедуры - ходьба по мокрому полу, полоскания зева водой комнатной температуры и омовения рук до локтя.

Продолжать купание детей в открытом водоеме, соблюдая все гигиенические и педагогических требований (см. «Третий год жизни»).

**Упражнения в ходьбе.** Развивать умение ходить на носках, высоко поднимая колени, на внешней стороне стопы, на пятках, делая приставные шаги вперед, в стороны. Ходить в колонне, по кругу, не держась за руки; парами друг за другом и в разных направлениях (врассыпную). Ходить, выполняя задание воспитателя, с остановками, приседаниями, поворотом, «змейкой» (между предметами на полу), подниматься и спускаться по лестнице, перешагивая обеими ногами, сидеть с перекрещенными ногами.

**Упражнения в беге.** Развивать умение бегать на носочках, в колонне по одному, небольшими группами, всей группой в одном направлении и, меняя направление движения (оббегая предметы, стоящие на полу), по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-30 см, длина 5-6 м) в разных направлениях, с остановками. Бежать от того, кто ловит; догонять того, кто убегает. Пробегать медленно до 20 м. Бегать в среднем темпе 20-25 с, в медленном темпе – до 1 мин

**Упражнения в прыжках.** Развивать умение прыгать на месте; подпрыгивать вверх, пытаясь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный выше поднятых вверх рук ребенка на 10-15 см. Прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2,5-3 м), прыгать на одной ноге.

Перепрыгивать через 5-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), из круга в круг. Перепрыгивать через невысокие (5-8 см) предметы. Прыгать через «ручеек» из двух параллельных линий (ширина между ними 20-25 см). Прыгать в глубину со скамейки, куба (высота 15-20 см). Прыгать на обеих ногах вверх, доставая руками ветви деревьев или кустов.

**Упражнения на метание, бросание, ловлю.** Развивать умение катить мяч, шарик (диаметром 20-25 см) от воспитателя к ребенку и обратно из положения на корточках (расстояние 1,5-2 м). Прокатывать шарики, мячи между предметами в ворота (ширина 60-50 см, расстояние 1,5-2 м). Бросать мяч воспитателю обеими руками снизу и от груди, ловить брошенный воспитателем мяч (расстояние 1,5 м). Бросать предметы (мяч, мешочек с песком массой 100 г) в горизонтальную цель (ящик, обруч) с расстояния 1,5-2 м; бросать мяч обеими руками от груди и снизу в корзину (ящик), что стоит на полу на расстоянии 2 м. После бросания мяча о землю или пол пытаться поймать его (один-два раза). Бросать предметы правой и левой руками в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м над полом). Бросать предметы правой и левой рукой (мяч, мешочек с песком) на дальность (в конце года не менее 1-3 м).

**Упражнения на ползание и лазание.** Развивать умение подлезать под веревку, дугу (высота 50-40 см) из положения на средних и высоких четвереньках. Проползать между расставленными предметами (шарики, кегли) вокруг и по прямой на расстояние до 5 м. Пролезать, наклонившись, под веревкой, дугой (высота 50-40 см), не касаясь руками пола. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Пролезать в обруч прямо, левым и правым боком. Лазить по наклонной лесенке, не пропуская ступеней. Лазить приставным шагом по гимнастической стенке. Перелезть через бревно, которое лежит на земле.

**Упражнения на равновесие.** Развивать умение ходить и бегать между двумя проведенными на земле (полу) линиями, не наступая на них (расстояние между ними 20-15 см). Ходить по доске (ширина 20 см), положенной на землю. Переступать через лежащие на полу предметы (мяч, палка, рейка, лесенка). Ходить по ребристой доске. Ходить по уложенному прямо и по кругу канату (10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходить по уложенной наклонно доске (высота поднятого конца доски 15-20 см), по бревну. Ходить по гимнастической скамейке, с движениями рук (в стороны, вверх), поворачиваясь в обе стороны. Пробовать делать «ласточку» (стоя на одной ноге, вторую отводя



назад). С помощью взрослых скользить на обеих ногах по ледяным дорожкам.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Развивать умение ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать руки поочередно (сначала одну, потом - вторую, обе вместе). Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и прятать руки за спину. Поднимать руки вперед, разводить в стороны, поворачивая их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, двигать пальцами. Выполнять вращательные движения прямыми руками вперед и назад.

**Упражнения для ног и на коррекцию плоскостопия.** Развивать умение становиться на носочки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать два-три полуприседания подряд. Приседать, поднимая руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. По очереди поднимать согнутые в коленях ноги делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями ног мяч, мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр - 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь на середину ступни.

Ходьба с опорой на внешние края стоп (как косолапый мишка) и на внутренних сводах стоп, на носках (как лисичка). Ходьба с высоким подниманием бедра (как лошадка), носки натянуты. Бег на носках (как мышка). И.п. - Сидя на стуле (скамейке), ноги на ширине стопы, руки на поясе. Оттянуть носки, согнуть пальцы ног, вернуться в и.п. Повторить 20-28 раз.

Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя, вернуться и положить предмет позади себя, вернуться, взять предмет. В упоре сидя, подтягивать к себе ноги, складывая их калачиком, извлекать; поднимать поочередно ноги к себе, обхватив колени руками; поднимать поочередно ноги вверх и класть их друг на друга (правую на левую и наоборот).

**Упражнения для туловища и на коррекцию осанки.** Развивать умение сидя наклонять туловище вперед. Стоя на коленях, наклонять туловище вперед и стороны; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх; лежа на спине, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Переворачиваться со спины на живот и наоборот. Лежа на животе, прогибаться и поднимать плечи, разводя руки в стороны. Лежа на груди, руки за голову, потянуться вперед, как можно сильнее, ногами потянуться назад, не отрывая их от пола. Держать 8-12 с. Повторить 6-12 раз. То же, лежа на спине.

**Дыхательные упражнения.** Развивать умение выполнять дыхательные упражнения.

1. И.п.- стоя, руки на поясе. Вдох - выдох с втягиванием и выпячиванием живота.

2. «Задуй свечу». Сделать сильный выдох.

3. Положить на ладонь согнутой руки бумагу, энергичным выдохом через сомкнутые губы, стараться сдуть его с руки.

4. «Насос». И.п. -Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох, затем наклониться в сторону, выполняя выдох, рука продвигается вдоль ноги вниз, в это время другая рука поднимается вверх. Во время этого произносить: «С-с-с-с!».

5. «Паровоз». Ходить по комнате, выполняя движения согнутыми руками в локтях и произносить: «Ч-у-х!».

**Упражнения на расслабление.** Развивать умение расслабляться. *Релаксация мышц рук.* Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально ( «заборчик»), удерживать ее в таком положении в течение 5-10 секунд. Предплечья остаются неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти руки и предплечье. То же самое с другой рукой. Руки согнуть в запястье пальцами вниз, удерживать 5-10 сек., Расслабиться.

*Релаксация мышц ног.* Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, потом правая). Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удерживать 5-10 сек. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы. Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5-10 сек., Расслабить их.

*Релаксация мышц туловища.* Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5-10 сек., Расслабиться. Изогнуться в пояснице из положения лежа на спине, удержать положение в течение 5-10 сек., Затем вернуться в исходное положение и расслабиться.

*Релаксация мышц шеи.* Наклонить голову влево - зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в исходное положение. Наклонить голову вправо - зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в и. п.

**Релаксация лицевых мышц.** Стиснуть зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. Повторить упражнения 2-3 раза.

Открыть рот. Удерживать напряжение в течение 3-5 сек., Затем расслабиться. Повторить упражнения 2 3 раза.

**Минутки-здоровья.** Развивать умение выполнять «минутки здоровья». Сидя, ноги вместе, руки внизу. 1-2 - соединить руки за спиной или за стулом, прогнувшись в спине, голову не опускать - вдох; 3-4- опуская руки - длительный выдох. Повторить 3-4 раза.

То же, руки на столе ладонями вниз. 1-2 - хлопок по столу; 3-4 - хлопок в ладоши; 5-6 - небольшой поворот и хлопок в ладони соседа; 7-8 - опять хлопок в

ладоши. Повторить 4-5 раз в разном темпе.

Ноги слегка расставлены, руки на сиденье стула. 1-2-не отрывая пяток от пола, потянуть носки ног на себя; 3-4 - расслабить. Повторить 10 раз в разном темпе.

Указательным пальцем покрутить нос слева и справа.

Указательным пальцем закрыть одну ноздрю, подышать, потом другую и снова подышать.

«Пожалеть» глазки. Медленно закрыть глаза и открыть их.

**Упражнения на развитие мелкой моторики.** Развивать мелкую моторику.

1. Сгибать и разгибать пальцы рук.

2.И.п- стоя, руки перед грудью, кисти в «замок». Отведение рук вперед, вверх.

3.И.п.- Сидя. Имитировать игру на барабане.

4.И.п.- стоя, в руках мяч, одна рука сверху ладонью вниз, вторая снизу - ладонью вверх. Вращать мяч, меняя положение рук.

**Подвижные игры и игровые упражнения.**

*Игры с ходьбой, бегом, равновесием:* «Бегите ко мне»; «Лошадки»; «Бегите к флажку»; «Птичка и птенцы»; «Птенцы и кот»; «Трамвай»; «Мыши и кот»; «Не опаздывай»; «Найди свой цвет»; «Дети в лесу».

*Игры с ползанием и лазанием:* «Наседка и цыплята»; «Мыши в кладовой»; «Кошка и котята»; «Пчелка»; «Воронята».

*Игры с бросанием и ловлей предметов:* «Попасть в круг»; «Кто дальше бросит мешочек (мяч)»; «Подбрось мяч выше».

*Игры с прыжками:* «По ровненькой дорожке»; «Поймай комара»; «Коза и волк»; «Лягушки»; «Воробышки и кот»; «С кочки на кочку»; «Кто соберет больше лент»; «Допрыгнет к флажку»; «Воробьи-попрыгунчики».

*Игры на ориентирование в пространстве:* «Отгадай, кто кричит»; «Найди свой дом»; «Не наступи»; «Козочки».

### **Советы родителям:**

Заинтересовывать детей к активной деятельности.

Соблюдать режим дня.

Играть в различные спортивные игры.

Развивать мелкую моторику.

Через подражание детьми родителей, приучать навыкам самообслуживания.

Следить за правильной осанкой.

**Показатели физического развития ребенка:**

- Ходит на носках, делая приставные шаги вперед, в стороны;
- Бегаёт на носочках, по прямой и извилистой дорожке;
- Убегаёт от того, кто ловит, настигает того, кто убегает;
- Прыгает на одной ноге;
- Прыгает в глубину со скамейки, куба (высота 15-20 см);
- Прокатывает шарики, мячи между предметами в ворота;
- Бросает мяч воспитателю обеими руками снизу и от груди, ловит брошенный воспитателем мяч (расстояние 1,5 м)
- Проползает между расставленными предметами (шарики, кегли) вокруг и по прямой на расстояние до 5 м;
- Ходит по положенному прямо и по кругу веревку (10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- Держит кисточку.

### **2.3.3. СТАРШИЙ ВОЗРАСТ 5 ЛЕТ**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма. В данный возрастной период у детей наблюдается желание усовершенствовать навыки аккуратно есть, овладеть умениями поддерживать личную гигиену.

Характерным для этого возраста является умение ходить и бегать различными способами. Для некоторых детей с ОВЗ сложным для выполнения является бег врассыпную, бег 50-60 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой и другие упражнения из-за быстрой утомляемости и различных соматических заболеваний.

Дети могут прыгать в разные стороны различными способами. Дети овладевают навыками прокатывать, подбрасывать, бросать мячи, шарики, обручи между предметами, в разные стороны, в «воротца». Дети могут подлезать под разные предметы, ползать. Но многим детям с ОВЗ необходима помощь в виде страховки при ползании по наклонной доске вверх и вниз из-за нарушения координации движений и страх падения.

#### Учебно-воспитательные задачи:

- укреплять здоровье детей;
  - создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
  - развитие свободных двигательных и статичных функций;
  - развитие координации, равновесия;
- Формирование правильной осанки и развитие стоп у каждого ребенка;
- развитие манипулятивных функций кисти руки;

-коррекционно-оздоровительные мероприятия, направленные на развитие психических процессов.

На протяжении пятого года жизни масса тела увеличивается на 1,5-2 кг, рост на 6-7 см. До 5 лет масса тела ребенка достигает 19,0 кг, рост-110см, окружность грудной клетки – 54 см.

### **Содержание педагогической деятельности.**

**Закаливание.** Продолжать все виды закаливания. В групповых помещениях систематическим проветриванием поддерживать температуру воздуха +19 –+20 С. Дневной сон организовывать с доступом свежего воздуха.

Обеспечивать достаточное ежедневное пребывание детей на свежем воздухе. Прогулку в зимний период проводить при температуре до -18 -20С, тепло одевая детей. При более низких температурах продолжительность прогулки сокращать.

Закаливать детей солнечными лучами во время утренней прогулки.

Продолжать проводить местные и общие водные процедуры - контрастные ванны для стоп, полоскание горла прохладной водой. Условия проведения обливания и купания детей в открытых водоемах, температурный режим такой же самый, как и во второй младшей группе.

**Упражнения в ходьбе.** Развивать умение ходить, высоко поднимая колени, на носках, пятках, внешней и внутренней части стоп, маленькими и большими шагами, «змейкой» между расставленными на полу предметами (кубики, кегли, мячи), с разным положением рук: на поясе, в стороны, за спиной; ходить приставными шагами левым и правым боком с движениями рук (хлопок над головой, перед грудью, за спиной); чередовать ходьбу с бегом, прыжками и другими движениями. Ходить в колонне, изменяя темп и направление, со сменой ведущего.

**Упражнения в беге.** Развивать умение бегать на носках, высоко поднимая колени, широким шагом, в колонне, парами, в разных направлениях, по кругу, «змейкой», оббегая расставленные на одной линии предметы, изменяя темп и направление; по сигналу находить свое место в колонне и останавливаться во время бега; бегать в рассыпную с ловлей и увертыванием. Бегать 50-60метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; бегать 10 м за 4,3 сек; 20 м – за 6,2 сек. Челночный бег 3по 8м; пробегать свободно до 300 м по пересеченной местности.

Для некоторых детей с ОВЗ бег в рассыпную является сложным для выполнения; челночный бег лучше выполнять один раз.

**Упражнения в прыжках.** Развивать умение прыгать на месте, энергично отталкиваясь двумя ногами и прыжки с продвижением вперед (расстояние 3-4 метра), прыгать на месте то на правой то на левой ноге, перепрыгивать с ноги на ногу, через предметы, подпрыгивать на месте, ноги вместе- ноги врозь, с

поворотом вокруг себя влево и вправо на 90° за один прыжок. Прыгать вверх, пытаясь достать предмет, подвешенный на расстоянии 10-12 см выше поднятых вверх рук; прыгать через 4-6 шнуров (расстояние между ними до 50см), прыгать из обруча в обруч (4-5 обручей). Прыгать в длину с места (50-60см), перепрыгивать через «ручеек», кубики, мешочки на полу и другие предметы (10-12 см). Спрыгивать с высоты 20-30 см; выполнять по 16-20 прыжков на месте (2-3 перерыва); пытаться прыгать с короткой скакалкой.

В большинстве дети с ОВЗ прыжки с поворотом вокруг себя влево и вправо выполняют на 50% за один прыжок – детям сложно выполнять одновременно два движения, поэтому и прыжки с короткой скакалкой выполняются не досконально.

**Упражнения на метание, бросание, ловлю.** Развивать умение прокатывать мячи, шарики, обручи между предметами, в «воротца» (ширина 50-40 см) с расстояния 2-2,5 м. Подбрасывать мяч вверх и ловить его (4-5 раз подряд), ударять мячом об пол и ловить его. Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5-2м). Перебрасывать маленькие мячи правой и левой рукой через веревку (расстояние 2-2,5м), подвешенной на уровне головы детей. Бросать мяч, мешочек с песком массой 100гр правой и левой рукой на дальность (в конце года не менее 3,5-6,5м). Бросать мяч, мешочек с песком в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2,5-3м.

**Упражнения на ползание и лазание.** Развивать умение подлезать под дугу, веревку, палку (высота 50-40см) правым и левым боком и прямо. Подтягиваться по гимнастической скамейке на животе и ползать на всех видах четвереньках (низкие, средние, высокие); по наклонной доске вверх и вниз; «змейкой» по полу, между предметами. Пролезать в обруч диаметром 60-50см правым и левым боком и прямо. Перелезать через скамейку. Подлезать под гимнастическую скамейку. Проползать на всех видах четвереньках по полу до 8-10м. Лазать по гимнастической лестнице любым способом.

**Упражнения на равновесие.** Развивать умение ходить по дорожке, гимнастической скамейке (ширина 20-15 см, высота 25-30см), по шнуру прямо и «змейкой». Ходить с мешочком с песком на голове, руки в стороны, на поясе. Ходить и бегать по прямой и извилистой дорожке, оббегая природные препятствия. Переступать через палку или шнур, поднятый на высоту 20-25см. Ходить по ребристой дорожке, ограниченной горизонтальной и наклонной плоскости. Подниматься на горку, сходить или сбегать с нее. Ходить и бегать по наклонной доске (ширина 20-15см, высота одного конца 30-35см). Ходить по гимнастической скамейке прямо, боком, приставным шагом, с движениями рук (вперед, в стороны), переступая предметы. Удерживать равновесие, стоя на

носках, руки вверх; на одной ноге. Крутиться в обе стороны руки на поясе, в стороны. Выполнять перекаты с пятки на носок и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Развивать умение поднимать руки вперед, в стороны, вниз и опускать их поочередно. Поднимать попеременно руки вперед - в стороны, опускать их, отводить назад (рывком). В положении руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, крутить ими, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, заводите кисти за голову и разводить локти в стороны. Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Поднимать руки через стороны вверх, прижимаясь спиной к стене. Поднимать палку, обруч вверх и опускать их за плечи.

**Упражнения для туловища и на коррекцию осанки.** Развивать умение поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводить их в стороны (плавно и рывком). В основной стойке наклоняться вперед, доставая пальцами носки ног, поднимать с пола предметы, не сгибая коленей. Наклоняться вправо и влево, держа руки на поясе, за головой, за спиной. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя на полу или стоя на коленях. Поднимать по очереди ноги, перекладывая предмет из руки в руку под ногой. Сидя на полу в упоре сзади, немного приподнимать обе ноги над полом, сгибать и выпрямлять их, опускать на пол. Садиться и вставать из положения ноги «калачиком». Стоя на средних четвереньках, прогибать и выгибать спину, по очереди поднимать руки. Из положения сидя, лечь на спину, а затем снова сесть. Лежа на спине выполнять различные движения руками, поднимать и опускать прямые ноги по очереди, сгибать и разгибать ноги. Переворачиваться со спины на живот, удерживая предмет в руках. Выполнять упражнение «лодочка», лежа на животе.

**Упражнения для ног и на коррекцию плоскостопия.** Развивать умение подниматься и стоять на носках. Выставляя по очереди ноги вперед на пятку, затем на носок, притопывать. Выполнять подряд 4-5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, в стороны. Сгибать и разгибать ногу в колене. Вытягивать носок и сгибать ступню. Поднимать ногами веревочку, захватывать ногами и перекладывать предметы. Переступать приставным боковым шагом, опираясь пятками на палку, канат, носками – в пол.

И. п. – сидя на стуле, скамейке, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Отрывать от пола по очереди носки и пятки.

И. п. – то же. Круговые движения ступнями ног в середину. 20-30 раз, пауза 10-15сек. Повторить снова.

**Дыхательные упражнения.** Развивать умение выполнять дыхательные упражнения.

1.Согласование дыхания с разными движениями рук: вдох – руки вверх, в стороны; выдох – руки вниз.

2. «Чей пароход громче гудит?». На выдохе произносить «У-у-у-у!».
3. «Косарь». И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки вперед-вниз, пальцы в кулаке. Поворачивая туловище вправо и влево, выполнять широкие движения руками из стороны в сторону, произнося «Жу-у-х!».
4. «Поймать комара». И. п. – стоя, ноги врозь, руки внизу. Выполнять хлопки перед собой, на уровне груди, лица, над головой и произносить «З-з-з-з!».
5. «Заблудились». И.п. – стоя, руки сложить рупором. Выполнить вдох, а на выдохе громко произнести «Ау-у-у-у!».

**Упражнения на расслабление.** Развивать умение расслабляться.

*Релаксация мышц рук.* Левую руку приподнять, удерживать 10-15сек., расслабить. То же левой рукой. Лежа на спине, напрячь обе руки на 5-10 сек., расслабить их. Повторить 2-3 раза.

*Релаксация мышц ног.* Приподнять прямую ногу на 5-10 сек., затем опустить, расслабить мышцы. Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 сек., затем их расслабить.

*Релаксация мышц туловища.* Втянуть живот, напрячь мышцы пресса, удерживать это положение 5-10 сек., затем расслабиться. Вытянуться лежа на спине на 5-10 сек., затем расслабиться.

*Релаксация мышц шеи.* Наклонить голову вправо – зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в исходное положение, то же влево. Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней поверхности шеи, вернуться в исходное положение.

*Релаксация мышц лица.* Округлить рот (произнести «О-о-ох!»), почувствовать напряжение, затем расслабить губы. Повторить 2-3раза. Как можно шире улыбнуться и расслабиться. Повторить 2-3раза.

**Упражнения на развитие мелкой моторики.** Развивать мелкую моторику.

1. Без усилий сгибать разгибать пальцы рук.
2. Поочередно соединять большой палец с остальными.
3. Перекладывать мелкие предметы из руки в руку.
4. Хлопать в ладони, изменяя их положение (снизу то одна то другая).

На этом этапе развития движения пальцев рук уже более смелые, но не точные; при раскрашивании ребенок пересекает линию, оставляет много больших пробелов; слабый нажим на карандаш.

**Подвижные игры и игровые упражнения.**

*Игры с ходьбой и бегом:* «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Разноцветные автомобили», «Птички и кот», «Каравай», «Пастух и стадо», «Бабочки», «Скорее в круг».

*Игры с ползанием и лазанием:* «Не звони», «Дети и волк», «Перелет птиц», «Котята и щенки», «Кролики».



*Игры с бросанием и ловлей предметов:* «Лови, бросай, упасть не давай», «Мяч через веревочку», «Сбей кеглю», «Школа мяча».

*Игры с прыжками:* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Цапля и лягушки», «Воробушки», «Не замочи ног», «Достань колокольчик».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Узнай по голосу».

**Советы родителям:** ежедневно вместе с ребенком выполняйте утреннюю гимнастику; проводите закаливающие процедуры; гуляйте с детьми.

Приучайте детей к выполнению основных движений – ходьбе, бегу, ползанию, лазанию, прыжкам, упражнениям с мячом.

Играйте в игры для развития мелкой моторики и координации движений.

Катайтесь на велосипеде; играй в различные спортивные игры.

**Показатели физического развития ребенка:**

- ходит «змейкой» между расставленными на полу предметами (кубики, кегли, мячи) с различными положениями рук;
- бегаёт на носках, высоко поднимая колени, по кругу, парами, держась за руки;
- прыгает на месте то на правой то на левой ноге, перепрыгивает с ноги на ногу, через предметы;
- бросает мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы и ловит его с расстояния 1,5-2 метра;
- подлезает под дугой, палкой, шнуром (высота 50-40см) правым и левым боком, прямо;
- удерживает равновесие, стоя на одной ноге, на носках, руки вверх;
- расстегивает пуговицы, развязывает шнурки, правильно держит карандаш.

### **2.3.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ К ШКОЛЕ ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ**

Шестой-седьмой год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма. В данный возрастной период у детей наблюдается желание усовершенствовать навыки аккуратно есть, овладеть умениями поддерживать личную гигиену.

Для некоторых детей с ОВЗ данные нормы являются несколько сложными для выполнения, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и исходить из возможностей каждого. Также, у некоторых детей с ОВЗ наблюдается замедление темпа многих мелких движений (застегнуть пуговицу, завязать шнурок и др.), может проявиться недоразвитость хватательного рефлекса, существуют трудности при вырезании ножницами простых фигур; дети выходят за контуры, часто не правильно держат кисточку, карандаш, ручку. Движения пальцев рук несмелые, не точные. Наблюдается

недоразвитие умения рисовать предметы в динамике, сложность в написании палочек, крючочков и др.

**Задачи развития:**

- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;
- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой и совместным занятиям с одноклассниками;
- развивать координацию, равновесие;
- осуществлять систему коррекционных приемов, направленных на развитие психических процессов и особых качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка;
- формировать правильную осанку и развитие стопы каждого ребенка;
- формировать умение выполнять движения ведущей руки с большой амплитудой;
- использовать упражнения и игровые задания для формирования пространственных представлений.

Характерным для шестого года жизни является увеличение массы тела на 200гр в месяц, длина тела на 0,5см; до 6-и лет масса тела достигает около 21,5кг, рост- 116см, окружность грудной клетки – 56-57см. Повышается активность ребенка, усиливается целеустремленность, движения становятся разнообразными и более координированными.

**Содержание педагогической деятельности.**

**Закаливание.** Создать условия жизни, соответствующие гигиеническим требованиям. Продолжать использовать комплекс закаливающих мероприятий. В помещении групповой комнаты систематическим проветриванием поддерживать температуру воздуха в тех же пределах, что и в средней группе.

Обеспечить ежедневное достаточное пребывание детей на воздухе, соответствие их одежды погодным условиям.

Продолжать закреплять у воспитанников самостоятельные навыки проведения простых водных процедур. Температуру воды при местных процедурах постепенно снижать.

Рекомендуется проведение контрастных ванн для стоп, полоскание зева прохладной водой и обширное умывание. Продолжать купание детей в открытых водоемах. Продолжительность купания увеличить до 8-10 мин.

Закалять детей прохладным воздухом во время утренней и гигиенической гимнастики после дневного сна. Температура воздуха в физкультурном зале постепенно снижается с + 23-24 ° С до + 16-18 ° С (на 1 ° С еженедельно).

При проведении закаливания осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывать их состояние здоровья, степень привыкания к воздействию

закаливающих мероприятий.

**Упражнения в ходьбе.** Развивать умение ходить разными способами: на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, полуприсев, скрестным шагом, спиной вперед, с предметом в руках (гимнастическая палка на плечах, за спиной, перед грудью и т.д.), приставным шагом, изменяя положение рук вверх, вперед, в стороны и др., с хлопками в ладони; ходить в колонне по одному и парами с изменением темпа. Ходить с закрытыми глазами (3-4 м).

**Упражнения в беге.** Развивать умение бегать на носках, высоко поднимая колени; короткими и широкими шагами; с преодолением препятствий - оббегать и перепрыгивать предметы (кубики, мячи и др.). Бегать в колонне по одному и парами, перестраиваться по определенному сигналу (в беге врассыпную, в колонну по одному), бегать «змейкой» между расставленными на полу предметами в одну линию, не касаясь их. Пробегать медленно 350 м по пересеченной местности. Пробегать быстро расстояние 10 м (три-четыре раза с перерывами) челночный бег 3x10 м на скорость. Бегать с максимальной скоростью 20 м за 7,0-7,4 с, в медленном темпе 2-2,5 мин.

**Упражнения в прыжках.** Развивать умение прыгать, стоя на месте (ноги накрест, врозь, одна нога вперед, вторая назад), подпрыгивать с ноги на ногу на месте, продвигаясь вперед на 4-5 м. Перепрыгивать двумя ногами пять-шесть предметов (высота 15-20 см), прыгать на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Запрыгивать на предметы: бревно, куб, пенек (высотой до 20 см). Подпрыгивать к предмету, подвешенного на 15-20 см выше поднятой вверх руки ребенка. Прыгать в длину с места (расстояние 80-90 см), в высоту (на 30-40 см) с разбега 6-8 м; прыгать в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с бревна, куба, пеньков высотой 30-40 см) в указанное место.

**Упражнения на метание, бросание, ловлю.** Развивать умение бросать мяч вверх, бить им о землю и ловить обеими руками не менее десяти раз подряд; одной рукой - не менее четыре-шесть раз подряд; перебрасывать с одной руки в другую. Ударять мячом об землю на месте (не менее десяти раз подряд). Перебрасывать мяч друг другу обеими руками от груди, из-за головы, снизу с отскоком от пола, ловить его с разных исходных положений (стоя, сидя). Бросать большие мячи от груди снизу и из-за председателя обеими руками в кольцо, прикрепленное на расстоянии 2,2 м от пола (земли). Бросать мячи, мешочки с песком (масса 200 г) правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3,5-4 м, на дальность не менее 5-9 м (в конце года).

**Упражнения на ползание и лазание.** Развивать умение ползать на предплечьях и коленях, толкая головой мяч (4-5 м) перед собой. Ползать по скамейке, бревну, наклонной доске в упоре стоя на коленях,

опираясь кистями рук. Сидя на бревне, скамейке, передвигаться вперед с помощью рук и ног. Подтягиваться на животе по скамейке.

Чередовать ползание с другими видами движений - ходьбой, бегом, переступанием и др. Лазить по наклонной лесенке. Перелезть с наклонной доски (высотой 30-40 см) на гимнастическую стенку. Перелезть через скамью (бревно). Подлезть под дугу, веревку, палку (высота 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке одноименным способом, перелезть приставным шагом с одного пролета стенки на другой.

Пролезть в обруч прямо, левым и правым боком.

**Упражнения на равновесие.** Развивать умение ходить по доске, гимнастической скамье (шириной 20-25 см, высотой 30-35 см), по бревну (диаметр 20 см) прямо и боком, держа в руках палку, мяч, переступая через палку, веревку (высотой 25-30 см). Ходить и бегать по доске, положенной наклонно (шириной 20-15 см, угол наклона 15-20 градусов). Ходить по рейке гимнастической скамьи, по шнуру (длиной 8-10 м), положенному на пол прямо, по кругу, зигзагообразно, с мешочком на голове (масса 500 г). стоя на

гимнастической скамейке (колоде), подниматься на носки, вращаться вокруг себя; стоять на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны). После бега, прыжков приседать на носках, руки в сторону, вверх: на поясе, делать «Ласточку». Крутиться парами, держась за руки.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Развивать умение принимать различные исходные положения: руки перед грудью, руки к плечам (локти опущенные, локти в стороны), с исходного положения разводить руки в стороны, выпрямлять вперед, разгибая в локтях; поднимать руки вверх, разводить в стороны ладонями вверх. Из положения руки за голову разводить руки в стороны, поднимать вверх, поднимать руки вперед - вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти развернуть внутрь тыльной стороной); сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для ног и на коррекцию плоскостопия.** Развивать умение переступать на месте, не отрывая от опоры пальцы ног. Приседать несколько раз подряд, с каждым разом ниже, поднимать прямую ногу вперед махом. Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе, выполняя руками движения вперед, в сторону, вверх. Захватывать предметы пальцами ног, немного поднимать и опускать, переводить или передвигать их с места на место. Переступать приставными шагами в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку, канат.

И.п. - Сидя на полу, ноги прямые, внешние своды стоп зафиксированы скакалкой, концы ее в руках. Потянуть скакалку к себе, разгибая стопы. Повторить 8-12 раз.

И.п. - Основная стойка, стопы параллельно. Передние части стоп «взять на

себя», возвращать их наружу движениями голеней. Повторить 18-26 раз.

И.п. - Стойка ноги врозь, руки на поясе. Подняться на носочки и опуститься в и.п. Повторить 18-30 раз.

**Упражнения для туловища и на коррекцию осанки.** Стать к стене без плинтуса, прижаться к ней затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их вниз. Прижавшись спиной к гимнастической стенке, взяться руками за рейку (на уровне бедер), поочередно поднимать согнутые и прямые ноги. Стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне пояса, наклониться вперед. Возвращаться, разводя руки в стороны, из положения перед грудью, за голову. Наклоняться вперед, стараясь коснуться пола ладонями, поднимать за спиной сцепленные руки. Держа руки вверху, наклоняться в стороны. Принять упор присев, с упора присев переходить в упор присев на одной ноге, отводя другую в сторону. Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, двигать ногами, скрещивать их, подтягивать голову, ноги к груди - группироваться. Лежа на животе, упираться руками, выпрямлять их, приподнимая голову и плечи. Подтягиваться на руках по гимнастической скамейке.

И.п. - Основная стойка. Покачивание туловища влево и вправо («маятник часов»). Повторить 8-16 раз.

И.п. - Сидя на полу, руки на поясе, ноги «по-турецки». Наклон туловища влево, локтем коснуться колена (выдох) и вернуться в.п. (Вдох). То же выполнить справа. Повторить 8-12 раз.

**Дыхательные упражнения.** Развивать умение выполнять дыхательные упражнения.

1. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

2. Исходное положение - Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Дыхание: только через левую, а затем через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое.

3. Исходное положение - Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки поднимаются до подмышек ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз.

4. Исходное положение то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди). На выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

**Психогимнастика.** Игра на развитие моторно-слуховой памяти «Повтори за мной». Этюд на тренировку выразительности движений «Возьми и передай». Этюд на выражение радости «Праздничное настроение». Этюд на выражение

смелости «Капитан». Этюд на напряжение и расслабление мышц ног «Солнышко и облачко».

**Упражнения на расслабление.** Развивать умение расслабляться. Упражнения проводятся лежа на полу. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

*Релаксация рук.*

Левую руку поднять невысоко от пола, держать 10-15 сек., Затем расслабить. То же повторить с другой рукой. Напрячь обе руки, лежа на полу, на 5-10 сек., Затем расслабить их. Повторить 2-3 раза.

*Релаксация мышц ног.*

Поднять прямую ногу невысоко над полом на 5-10 сек., Затем опустить, расслабить мышцы. Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 сек., Затем расслабить их.

*Релаксация мышц тела.*

Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удерживать это положение в течение 5-10 сек., Затем расслабиться. Изогнуться "в пояснице из положения лежа на спине, удерживать положение в течение 5-10 сек., Затем вернуться в исходное положение и расслабиться.

*Релаксация мышц шеи.*

Наклонить голову вправо - зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в нач. пол. Наклонить голову вперед - зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в нач. пол.

*Релаксация лицевых мышц.*

Округлить рот, как бы говоря «ох!», Почувствовать напряжение, впоследствии расслабить губы, повторить 2-3 раза. Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

**Минутки-здоровья.** Развивать умение выполнять «минутки-здоровья».

Сидя, 1 поднимая правую руку вверх, коснуться левого уха; 2 п.п .; 3-4 - то же другой рукой. Повторить 3-4 раза.

То же, руки за головой. 1 - наклон вперед, коснуться локтем левой руки стола; 2 - то же локтем правой руки; можно двумя локтями сразу. Повторить 5 раз.

То же, ноги слегка расставить. 1-4 - притопывая ступнями ног, переставляя их, выпрямить ноги 5-8 - обратное движение. Повторить 2 раза.

«Гимнастика для носа»: тремя пальцами воротить нос влево, вправо, задрать вверх ( «курносый носик»)

Провести указательным пальцем вверх от лобной части до конца носа ( «съехать с горки»).

Потереть ушные раковины до покраснения. Предложить детям сравнить, у кого краснее уши, а затем предложить потереть уши друг другу.

Слегка похлопать по ушам (7-10 раз).

Закрывать ухо ладонью и постучать по ней пальцами второй руки (6-7 раз). То же сделать со вторым ухом.

Упражнения на развитие мелкой моторики. Развивать мелкую моторику. 1. Большим и указательным пальцами раскручивать на столе волчок. 2. зажимать пальцами рук небольшой резиновый мяч. 3. Крутить пальцами рук небольшой резиновый мячик. 4. Напрягать пальцы, немного сгибая их. 5. Поочередно захватывать рейку гимнастической стенки руками, хватом сверху, хватом снизу. 6. В.П. : стоя, в правой руке теннисный мяч. Бросить мяч об пол и попытаться поймать его одной рукой.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения.***

*Игры с ходьбой, бегом, равновесием:* «Птицы и кукушка», «Гуси-лебеди»; «Мы веселые ребята»; «Чья звено быстрее соберется?»; «Сделай фигуру»; «Карусели»; «Кто первый?»; «Мышеловка»; «Квач»; «Караси и щука»; «Хитрая лиса»; «Скворцы»; «Теремок»; «Хлебец».

*Игры с ползанием и лазанием:* «Медведь и пчелы»; «Кто быстрее до флажка»; «Курочка и горошинки».

*Игры с бросанием и ловлей предметов:* «Охотники и зайцы»; «Целься лучше»; «Серсо»; «Подбрось и поймай»; «Не давай мяч»; «Кольцеброс».

*Игры с прыжками:* «Удочка»; «Кто лучше прыгнет»; «Чижик в клетке»; «Не боюсь»; «Снегири и кот»; «Не оставайся на полу».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Жмурки»; «Отгадай, чей голосок?»; «Запрещено движение»; «Береги предмет»; «Чей венок лучший?»; «Длинноносый журавль»; «Ходит тыква по огороду ...».

*Дорожка препятствий.* Последовательно выполнять следующие упражнения: бег, подлезание под дугу, пролезание в обруч, ходьба по бревну (скамейке), прыжок в глубину, возвращение бегом на место старта.

### **Советы родителям:**

Развивать такие качества как: сила, скорость, ловкость.

Особое внимание уделять развитию мелкой моторики.

Играть в различные спортивные игры.

Кататься на санках, коньках.

Придерживаться распорядка дня.

### **Показатели физического развития ребенка:**

- Ходит приставным шагом, меняя положение рук вверх, вперед, в стороны;
- Бегаёт с преодолением препятствий - обегает и перепрыгивает предметы (кубики, мячи и др.);
- Запрыгивает на предметы: бревно, куб, пенек (высотой до 20 см);

- Ударяет мячом об землю на месте (не менее десяти раз подряд), продвигаясь вперед шагом (до 5-6м)
- Ползает на предплечьях и коленях, толкая головой мяч (4-5 м) перед собой.



## 2.4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 2.4.1. МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ
<p>1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) <b>«Беги ко мне»</b></p>	<p>1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. <b>«Догони мяч»</b></p>	<p>Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».  <b>Ловкий шофер».</b></p>
<p>1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)  <b>Птички»</b> <b>«Птичка прячется</b></p>	<p>1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».  <b>«Ловкий шофер»</b></p>	<p>1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»  <b>Мыши в кладовой»</b></p>
<p>1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».  <b>«Кот и воробышки».</b></p>	<p>1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». <b>«Зайка серый умывается».</b></p>	<p>1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»  <b>«По ровненькой дорожке».</b></p>
<p>1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»  <b>Быстро в домик</b></p>	<p>1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»  <b>«Кот и воробышки</b></p>	<p>1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие  <b>Поймай комара»..</b></p>

ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
<p>1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».</p> <p>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»</p> <p><b>«Коршун и птенчики».</b></p>		<p>1. Равновесие</p> <p>2.Прыжки</p> <p><b>«Найди свой цвет».</b></p>
<p>1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат</p> <p>2.Прокатывание мячей друг другу</p> <p><b>«Найди свой домик».</b></p>		<p>1.Прыжки «Веселые воробышки».</p> <p>2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».</p> <p><b>«Воробышки в гнездышках».</b></p>
<p>1.Прокатывание мяча между предметами</p> <p>2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»</p> <p><b>Лягушки».</b></p>	<p>1. Равновесие «Пройди - не упади».</p> <p>2.Прыжки «Из ямки в ямку».</p> <p><b>«Коршун и цыплята».</b></p>	<p>1.Бросание мяча через шнур двумя руками,</p> <p>2. Бег за мячом, с подлезанием под шнур.</p> <p><b>«Воробышки и кот».</b></p>
<p>1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p> <p>2.Равновесие. «Пройдем по мостику».</p> <p><b>«Птица и птенчики»..</b></p>	<p>1.Прыжки «Зайки - прыгуны».</p> <p>2. Ходьба по узкой дорожке.</p> <p><b>«Птица и птенчики».</b></p>	<p>1.Лазание под дугу в группировке</p> <p>2.Равновесие</p> <p><b>«Лягушки» (прыжки).</b></p>

МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
<p>1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»</p> <p><b>«Кролики»</b></p>	<p>1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».</p> <p><b>«Тишина».</b></p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки через шнуры</p> <p><b>«Мыши в кладовой».</b></p>
<p>1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».</p> <p><b>«Найди свой цвет».</b></p>	<p>1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».</p> <p><b>«По ровненькой дорожке».</b></p>	<p>1. прокатывают мяч друг другу 2. Бег с остановками.</p> <p><b>«Воробышки и кот».</b></p>
<p>1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре</p> <p><b>«Зайка серый умывается».</b></p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».</p> <p><b>«Мы топаем ногами».</b></p>	<p>1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по скамейке</p> <p><b>«Огуречик, огуречик».</b></p>
<p>1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие</p> <p><b>«Автомобили».</b></p>	<p>1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»</p> <p><b>«Огуречик, огуречик».</b></p>	<p>1. Лазание на наклонную лесенку 2. Ходьба по доске, положенной на пол</p> <p><b>«Коршун и наседка».</b></p>

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 2.4.2. СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ
<p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя</p> <p>2. Прыжки</p> <p><b>«Найди себе пару»</b></p>	<p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p><b>«Кот и мыши».</b></p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><b>«Салки».</b></p>
<p>1. Прыжки «Достань до предмета»</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p> <p><b>«Самолеты».</b></p>	<p>2. Прокатывание мячей друг др</p> <p>1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах</p> <p><b>«Найди свой цвет!».</b></p> <p><b>«Автомобили».</b></p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p><b>«Самолеты».</b></p>
<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола</p> <p><b>«Огуречик, огуречик ... ».</b></p>	<p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p><b>«Ловишки»</b></p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p><b>«Лиса и куры».</b></p>
<p>1. Равновесие: ходьба по доске</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</p> <p><b>«У медведя во бору».</b></p>	<p>1. Лазанье под дугу</p> <p>2. Прыжки на двух ногах 3.</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками</p> <p><b>«У медведя во бору».</b></p>	<p>1. Подтягивание по скамейке</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика</p> <p><b>«Цветные автомобили».</b></p>

ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
<p>1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами <b>«Лиса и куры».</b></p>		<p>1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу <b>«Котята и щенята».</b></p>
<p>1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). <b>«У медведя во бору».</b></p>		<p>1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах <b>У медведя во бору».</b></p>
<p>1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи <b>«Зайцы и волк»</b></p>	<p>1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками <b>«Кролики».</b></p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в верт цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами <b>«Воробышки и автомобиль».</b></p>
<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах <b>«Птички и кошка».</b></p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). <b>«Найди себе пару».</b></p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге <b>«Перелет птиц»</b></p>

МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
<p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева <b>«Перелет птиц».</b></p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия <b>«Пробеги тихо».</b></p>	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками <b>«Совушка».</b></p>
<p>1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Прокатывание мяча друг другу <b>«Бездомный заяц».</b></p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой <b>«Совушка».</b></p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). <b>«Котята И щенята».</b></p>
<p>1. Бег между предметами 2. Подтягивание по г скамейке 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. <b>«Самолеты».</b></p>	<p>1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м <b>«Котята и щенята».</b></p>	<p>1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание на высоких четвереньках <b>«Зайцы и волк».</b></p>
<p>1. Ползание по г скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу <b>«Охотник И зайцы».</b></p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами <b>«Птички и кошка»</b></p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее <b>«У медведя во бору».</b></p>

### 2.4.3. СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ
<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики</p> <p>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах</p> <p><b>«У кого мяч?».</b> <b>«Ловишки»</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры,</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди</p> <p><b>«Перелет птиц»</b><b>«Не попадись»</b></p>	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу</p> <p>4. «Мяч о стенку»</p> <p>5. «Поймай мяч».</p> <p><b>«Не задень».</b><b>«Пожарные на учении».</b></p> <p><b>«Мышеловка».</b></p>
<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p> <p><b>«Сделай фигуру».</b> <b>«Мы, веселые ребята».</b></p>	<p>1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>3. Переползание через препятствия</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> <p><b>«Не оставайся на полу».</b></p> <p><b>«Ловишки».</b></p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Отбивание мяча о землю</p> <p><b>«Мяч водящему».</b></p> <p><b>«Не оставайся на полу»</b></p> <p><b>«Ловишки».</b></p>
<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом,</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его <b>«Быстро возьми»</b></p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель</p> <p>2. Лазанье</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p><b>«Гонка мячей».</b><b>«Удочка»</b></p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках <b>«Ловишки парами».</b></p>
<p>1. Пролезание в обруч боком</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— <b>«Пингвины»</b></p> <p><b>«Мы, веселые ребята».</b></p>	<p>3. Прыжки на двух ногах на мат</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>1. Пролезание под дугу</p> <p><b>«Гуси-лебеди»</b> <b>«Ловишки - перебежки»</b></p>	<p>1. Лазанье по лестнице</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</p> <p>3. Равновесие</p> <p>2. «Мяч о стенку».</p> <p><b>«Пожарные на учении»</b></p>

ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень». <b>«Кто скорее до флажка».</b> <b>«Мороз-Красный нос».</b>		1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке» <b>«Охотники и зайцы»</b> <b>«Мороз-Красный нос».</b>
1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 4.«Метко в цель». <b>«Мороз-Красный нос».</b> <b>«Не оставайся на полу»</b>		Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье по лестнице <b>«Кто дальше».</b> <b>«Кто быстрее».</b> <b>Не оставайся на полу.</b>
1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 4.«Метко в цель» <b>«Охотники и зайцы»</b>	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю» <b>Медведи и пчелы</b> <b>«Ловишки парами».</b>	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше». <b>«Мышеловка».</b> <b>«Ловишки-перебежки»</b>
1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. <b>Мы, веселые ребята»</b> <b>«Хитрая лиса».</b>	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень». <b>«Совушка».</b>	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Не попадись». <b>«Гуси-лебеди».</b> <b>«Ловишки парами»</b>



МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень». <b>«Пожарные на учении». «Горелки»</b>	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне». <b>«Медведи и пчелы».</b>	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» <b>Мышеловка. «Гуси-лебеди».</b>
1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями <b>«Медведи и пчелы». «Карусель».</b>	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай» <b>Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками</b>	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на выс четвереньках 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо». <b>«Не оставайся на полу» «Совушка».</b>
1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка». <b>«Ловишки» «Удочка»</b>	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической скамейке 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу». <b>«Горелки»</b>	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке <b>«Пожарные на учении» «Мышеловка».</b>
1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень». <b>«Не оставайся на полу». Удочка</b>	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень». <b>«Карусель». «С кочки на кочку»</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба через предметы 3. Прыжки на двух ногах между кеглями Сделай фигуру!» <b>«Мяч водящему». «Кто быстрее» Караси и щука». «Не оставайся на земле».</b>

## 2.4.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ
<p>I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу <b>П.и «Ловишки»</b></p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши«Перелет птиц».</p>	<p>1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». <b>П.И. «Догони свою пару».</b> <b>П.И. «Мышеловка».</b></p>
<p>1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур, <b>П/И «Не оставайся на полу»</b></p>	<p>1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях <b>«Не оставайся на полу».</b> <b>«Совушка».</b></p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах <b>П.И.«Не оставайся на полу».</b></p>
<p>1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на равновесие <b>«Удочка»«Совушка».</b></p>	<p>1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки <b>Удочка».«Не попадись».</b></p>	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие «Мяч водящему» <b>П.И. «Перелет птиц».</b><b>П.И. «По местам».</b></p>
<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч <b>«Не попадись».</b></p>	<p>1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке <b>«Удочка».«Ловишки с ленточками».</b></p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». <b>П.И. «Фигуры»</b><b>П.И. «Хитрая лиса».</b></p>

ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку« <b>Хитрая лиса</b> ». « <b>Совушка</b> ».		1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики». <b>«Ключи». «Два Мороза».</b> <b>«У кого меньше шагов?».</b>
1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке четвер. 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» <b>«Салки с ленточкой».</b>		1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». «Лыжники и лыжницы» <b>«Не оставайся на земле».</b>
1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Подтягиве по гимнастической скамейке 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». <b>«Лягушки и цапля».</b>	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках <b>«Совушка».</b> <b>«Кто быстрее до флажка»</b>	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу». <b>«Не попадись»</b>
1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» « <b>Хитрая лиса</b> ».	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку <b>«Паук и мухи»</b> <b>«Догонялки»</b>	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». « <b>Жмурки</b> ».

МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку». <b>«Ключи». «Совушка».</b>	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» <b>«Хитрая лиса».</b> <b>«Охотники и утки».</b>	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4.«Пас на ходу». 5.«Брось — поймай». 6.«Прыжки через короткую скакалку» <b>«Совушка».</b>
1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята». <b>«Затейники».</b> <b>«Охотники и утки»</b>	<b>1. Прыжки в длину с разбега.</b> <b>2. Броски мяча друг другу в парах.</b> 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины». <b>«Мышеловка». «Горелки</b>	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу <b>Горелки».«Мышеловка».</b>
1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата» <b>«Волк во рву».</b> <b>«Горелки»</b>	1.Метание мешочков на дальность 2.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 3.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». <b>«Затейники». «Тихо — громко».</b>	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». <b>«Воробьи и кошка» «Горелки».</b>
1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» <b>«Совушка».«Удочка»</b>	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие <b>«Салки с ленточкой».</b>	2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». <b>«Охотники и утки». «Не оставайся на земле».</b>

## 2.4.4. Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

### Вторая младшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.  
2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.  
3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b> -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b> -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места.</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b> -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b> -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b> -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м); -«Не задень» - лазание в туннель.</p>	<p><b><u>1 неделя</u></b> -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка). -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b> -Бросание мяча вверх двумя руками; -Прыжки через канавку.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b> -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b> -Ходьба и бег врассыпную; -Переброска мячей в парах.</p>

<p><b><u>4 неделя:</u></b>          -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (p=30см);          -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p>	<p><b><u>4 неделя:</u></b>          -Ходьба и бег врассыпную;          -Лазанье по гимнастической лестнице;          -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.</p>		
<p>П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»</p>		

### **Средняя группа**

Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b>  -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки.  -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе.  -Ходьба со сменой ведущего;  -Прыжки с препятствиями;  -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>  -Бег между предметами;  -Подъём и спуск по гимнастической стенке.  -Прыжки в длину с места.  -Бег (2мин).</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>  -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м);  -Лазанье в группировке в туннель;  -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b></p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>  -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе;  -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  -Подъём и спуск по гимнастической стенке.  -Метание мешочков вдаль.  -Бег на скорость 30м.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>  -Бег на выносливость.  -Прыжки в длину с места;  -Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>  -Подлезание в тоннель в группировке;  -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>  -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>  -Ходьба с остановкой по сигналу.  -Ведение мяча ногой.  -Подъём и спуск на гимнастическую стенку.  -Метание мяча в цель.  -Челночный бег.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>  -Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу;  -Прыжки в длину с места;  -Метание на дальность.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>  -Челночный бег;  -Бег на выносливость;  -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами;  -Прокатывание обручей друг другу.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>  -Ходьба с изменением направления движения, бег враспынную;  -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе;  - Прыжки на двух ногах через препятствия;  -Передача и ловля мяча</p>

<p>-Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск;          -Ходьба по бревну, перешагивая кубики;          -Прыжки на двух ногах между предметами.</p>		
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.</p>		
<p>П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».</p>		

## Старшая группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.



ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b>  -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка);  -Прыжки через короткую скакалку;  -Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>  -Бег на скорость;  -Прыжки в длину с места.  -Метание мешочков вдаль.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>  -Лазанье на стенку произвольным способом;  -Элементы футбола (мальчики)  -Пионербол (девочки)</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>  -Бег на скорость (30м);  -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;  -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p><b><u>1 неделя</u></b>  -Повороты направо, налево, кругом.  -Прыжки в длину с разбега.  -Метание предметов вдаль.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>  -Бег на выносливость (2мин).  -Элементы футбола.  -Пионербол.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>  -Челночный бег;  -Переброска мячей в шеренгах;  -Прыжки в длину с разбега;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>  -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой;  -Прыжки через скакалку;  -Элементы футбола (мальчики);</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>  -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.  -Прыжки через короткую скакалку.  -Бег с преодолением препятствий.  -Элементы футбола.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>  -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс;  -Челночный бег;  -Подбрасывание и ловля малого мяча;</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>  -Бег на выносливость;  -Прыжки через короткую скакалку;  - Футбол;</p>

Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.

П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.

### Подготовительная группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность )

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».            -Лазанье по гимнастической стенке.            -Прыжки в длину с места.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Метание предметов вдаль.            -Элементы футбола            -Бег на скорость (30м).</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Прыжки через скакалку.            -Лазанье по гимнастической стенке.            -Метание предметов в цель.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Футбол</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Прыжки через большой обруч.            -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Прыжки в длину с места и с разбега.            -Прыжки через короткую скакалку;            -Игры эстафеты.</p>

<p><b><u>3 неделя:</u></b>          -Челночный бег;          -Прыжки через короткую скакалку;          -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;  <b><u>4 неделя:</u></b>          - Игры – эстафеты.          -Футбол</p>	<p><b><u>3 неделя:</u></b>          -Полоса препятствий;          -Челночный бег:          -Прыжки в длину с разбега;          -Перебрасывание мяча в парах;  <b><u>4 неделя:</u></b>          -Футбол;          -Игры – эстафеты.</p>	<p><b><u>3 неделя:</u></b>          Игры – эстафеты.          П/И с мячом  <b><u>4 неделя:</u></b>          -Челночный бег;          -Элементы футбола;</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.</p>		
<p>П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.</p>		

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п.п	Разделы и направления работы	Формы работы	Ответственный
1	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p>1.Совместная деятельность</p> <p>2.Самостоятельная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Совместная деятельность в ходе реализации образовательной области «Физическое развитие»</li> <li>• Спортивные праздники и развлечения</li> <li>• Спортивные соревнования</li> <li>• Прогулки</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>• Дни здоровья</li> </ul> <p>Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке и в помещениях</p>	<p>Воспитатели, инструктор физ.воспитания</p> <p>Воспитатели</p>

2	<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</p> <p>Общеукрепляющие мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактические осмотры детей возрастных групп</li> <li>• Профилактические осмотры врачей специалистов по медицинским показаниям</li> <li>• Бактерицидное облучение помещений</li> <li>• Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний</li> <li>• Иммунокоррекция</li> <li>• Витаминопрофилактический комплекс</li> <li>• Вакцинопрофилактика</li> <li>• Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок</li> <li>• Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна</li> <li>• Местные и общие воздушные ванны</li> <li>• Световоздушные и солнечные ванны в весенне-летний период</li> </ul>	<p>Врач-педиатр</p> <p>Врач-педиатр, ст. медсестра Инструктор по физкультуре, воспитатели Воспитатели, повара Врач-педиатр, ст. медсестра, воспитатели, помощники воспитателей</p> <p>Воспитатели, помощники воспитателей</p>
3	<p>Организация питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительное питание в соответствии с действующими натуральными нормами</li> <li>• Индивидуальная диета для детей по медицинским показателям</li> <li>• Организация второго завтрака: фрукты, соки.</li> </ul>	<p>Ст. медсестра, повара, воспитатели, родители, помощники воспитателей</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание благоприятного</li> </ul>	<p>Воспитатели,</p>

4	Психологическое сопровождение развития	<p>психологического климата в учреждении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми</li> <li>• Формирование основ коммуникативной деятельности у детей</li> <li>• Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</li> </ul>	педагоги-специалисты, психолог, врач-педиатр
5	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</li> <li>• Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>• Формирование основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul>	Воспитатели, инструктор физвоспитания

### 3.2. Организация двигательного режима

<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготов. к школе группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин

Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно



### **3.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

#### **Профилактика**

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
8. Оптимальный двигательный режим

#### **Коррекция**

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

#### **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

##### ***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

## ***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика
8. Гимнастика пробуждения
9. Упражнения на профилактику плоскостопия
10. Закаливание.

## ***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Гимнастика пробуждения
8. Дыхательная гимнастика
9. Закаливание
10. Упражнения на профилактику плоскостопия

### *Старший дошкольный возраст*

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика
8. Гимнастика пробуждения
9. Закаливание
10. Упражнения на профилактику плоскостопия

### 3.4. Здоровьесберегающие технологии

Название технологии	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Физкультурная минутка	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.	Все группы
Подвижные и спортивные игры	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. В ДОУ используются элементы спортивных игр.	Все группы
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любое удобное время. Рекомендуются всем детям, но особенно с речевыми проблемами.	Все группы
Артикуляционная гимнастика	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении.	С 3-х лет.
Дыхательная гимнастика	Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятия	Все группы
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Гимнастика корригирующая	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений.	Все группы

## Технологии обучения здоровому образу жизни

<i>Название технологий</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Все группы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	Со ст. гр.
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Со 2 мл.гр.
Утренняя гимнастика	Формы проведения: подвижные игры, традиционная, с предметами, сюжетная.	Все возр. группы

## Коррекционные технологии

<i>Название технологий</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Технология музыкального воздействия.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. В различных формах воспитательно-образовательной работы.	Все гр.
Психогимнастика	Психогимнастические этюды как часть занятия	Со ст. гр.

### 3.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

#### Цель:

1. Создание единого образовательного и оздоровительного привлечения родителей в педагогическую деятельность учреждения.
2. Установка между воспитателями и родителями доброжелательных межличностных отношений для делового сотрудничества.

#### Задачи:

1. Приобщать родителей к участию в жизни дошкольного учреждения;
2. Повышать психолого-педагогической культуры родителей;
3. Формировать у родителей более полный образ своего ребенка, помочь им в совместной деятельности с ребенком лучше понять его возрастные и индивидуальные особенности и воспринимать его таким, какой он есть.
4. Развивать у родителей навыки общения и педагогической рефлексии.
5. Изучать и обобщение опыта семейного воспитания.

#### Принципы взаимодействия детского сада и семьи

- **Доверительность отношений** – этот принцип предполагает обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность, тактичность и доброжелательность воспитателя, его умения понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;
- **Личная заинтересованность родителей** – определяя этот принцип, мы исходим из постулата педагогической деятельности, согласно которому «никого ничему нельзя заставить научиться, человек должен сам захотеть именно этому и у меня научиться», т.е. в своем педагогическом образовании (просвещении) родители должны увидеть личностный смысл, который поможет им правильно строить общение и совместную деятельность с ребенком, сделать педагогическую позицию адекватной, гибкой, подвижной и прогностичной;
- **Утверждение их самооценки** – только уважающие себя родители могут воспитать здоровую и свободную личность – этот принцип, во-первых, предполагает проявление предельного уважения к каждому родителю, признание его индивидуальности и

неповторимости, права на ошибки и заблуждения, во – вторых, отказ от судейской позиции по отношению к ним, оказание им поддержки, в – третьих, создание условий, при которых родители смогут наиболее максимально и плодотворно проявить свои положительные качества и способности.

### **Сотрудничество с семьями воспитанников**

Цель этой деятельности: повышение педагогической грамотности родителей. Для решения этой цели используем разнообразные формы работы:

- практические семинары;
- показ для родителей непосредственно образовательной деятельности;
- участие родителей в работе педагогического совета;
- групповые родительские собрания;
- общие родительские собрания;
- консультации;
- участие родителей в проектной деятельности;
- оформление наглядной информации.

Успешное осуществление интеграции семейного и общественного воспитания, переход на качественно новое содержание и технологии образовательного процесса, изменение стиля и форм взаимодействия дошкольного учреждения и семьи содействует выработке общей стратегии развития личности ребенка, формированию единого образовательного пространства.

### 3.6. Перспективное планирование по взаимодействию с семьями воспитанников инструктора по физической культуре

**Цель:** добиться тесного взаимодействия, партнёрских отношений с семьями в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
Сентябрь	<p>-Выступление на родительских собраниях: «Физическое развитие дошкольников в условиях ФГОС» «Спортивная форма для занятий физической культурой»</p> <p>-Привлечение родителей к подготовке спортивного развлечения.</p> <p>-Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Беседа, консультации устные</p> <p>Изготовление пособий, эмблем</p> <p>Беседа</p>
Октябрь	<p>-Консультации в родительских уголках: «Особенности физического развития ребёнка 3-4 лет» «Особенности физического развития ребёнка 4-5 лет» «Особенности физического развития ребёнка 5-6 лет» «Особенности физического развития ребёнка 6-7 лет»</p> <p>-Спортивное развлечение «Вот такой огород»</p>	<p>Письменные консультации</p> <p>Совместное участие в развлечении</p>



	-Индивидуальные консультации для семей воспитанников	Беседа
Ноябрь	Фотовыставка «Физкульт – УРА!!!»  -Консультации в родительских уголках: «Приобщение детей к физической культуре и спорту»  -Индивидуальные консультации для семей воспитанников	Наглядная агитация  Письменная консультация  Беседа
Декабрь	-Памятки для родителей: «Физкультура в семье» «Как правильно одеть ребёнка» «Десять советов родителям»  -Консультация в родительском уголке о зимних видах спорта.  -Индивидуальные консультации для семей воспитанников	Наглядная агитация,  письменные консультации  Письменная консультация  Беседа
Январь	-Памятка для родителей «Десять советов родителям» - «Игры и упражнения на зимней площадке»  -Спортивный досуг «Зимние забавы»  -Смена информационного блока в родительском уголке: «Как вырастить ребенка здоровым и успешным»	Письменная консультация  Практикум для родителей  Открытый показ образовательной деятельности с детьми  Письменная консультация

	Индивидуальные консультации для семей воспитанников	Беседа
Февраль	<p>«Вместе с мамой, вместе с папой»</p> <p>Консультации в родительских уголках: «Не мешайте детям лазать и ползать» «Домашний стадион»</p> <p>Физкультурно – музыкальный праздник посвящённый Дню Защитников Отечества</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Групповой практический тренинг с родителями.</p> <p>Письменные консультации</p> <p>Привлечение семей к совместному празднику, оформлению костюмов, эмблем, подарков</p> <p>Беседа</p>
Март	<p>Консультации для родителей: «Двигательная активность и здоровье ребенка». «Такие разные мячи».</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>В родительских уголках.</p> <p>Беседа</p>
Апрель	Совместная деятельность с родителями по освоению основных видов движений, соответствующих возрастным особенностям детей.	Практические занятия

	<p>Конкурс рисунков «Моя спортивная семья»</p> <p>Консультации в родительских уголках «Закаливание дошкольников». «Роль родителей в приобщении к здоровому образу жизни»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Сотворчество родителей и детей</p> <p>Письменные консультации</p> <p>Беседа</p>
Май	<p>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» о пользе закаливания в летний период</p> <p>Выступление на общем родительском собрании «Физическая готовность ребенка к школе»</p> <p>Консультации в родительских уголках: «Дворовые подвижные игры». «Досуг с ребенком на природе»</p> <p>Индивидуальные консультации для семей воспитанников</p>	<p>Фотовыставка, выставка литературы</p> <p>Отчет родителям выпускников.</p> <p>Письменные консультации</p> <p>Беседа</p>

### 3.7. Создание и обновление предметно-развивающей среды

Предметная среда должна:

- быть системной, отвечающей целям воспитания и обучения, а также требованиям проектной культуры;
- инициировать деятельность ребенка: ее объекты, средства, цели и способы их достижения задаются предметной средой;
- учитывать специфику возрастных этапов развития ребенка, т.е. специфику ведущей деятельности (общение, предметной деятельности, игры), так и других, возникающих рано и развивающихся к старшему дошкольному возрасту, т.е. обеспечивать переход ребенка к следующему этапу развития. Иначе говоря, способствовать решению задач создания «зоны ближайшего развития» через организацию предметной среды;
- обеспечивать возможность взаимодействия детей между собой и со взрослыми, что способствует формированию у них навыков коллективной работы;
- иметь, наряду с консервативными компонентами, часто меняющиеся составляющие, которые проблематизируют взаимодействие с ней, побуждают детей к их познанию через практическое экспериментирование с ними, а также в связи с этим и к наделению новыми смыслами консервативных компонентов. Это порождает новые идеи, образы, способы, что обогащает как саму детскую деятельность (игру, конструирование и т.д.), так и развитие детей в ней;
- обеспечивать возможность ребенка жить в 3-мерном предметном пространстве: сомасштабном действиям его рук (масштаб «глаз-рука»), его росту и предметному миру взрослых.

С опорой на реализацию названных принципов и с учетом конкретных условий работы ДОУ педагоги выстраивают развивающую среду своей группы.

### 3.8. Примерный набор физкультурного оборудования для физкультурного зала.

№ п/п	Тип оборудования	Количество
<b>Крупное спортивное оборудование</b>		
1	Лестница шведская	4 пролета
2	Лестница приставная	1 шт
3	Доска приставная	1шт
4	Канат	1шт
5	Скамейка гимнастическая	1шт
6	Доска наклонная напольная	2шт
7	Стойка деревянная	2шт
8	Дорожка ребристая	1шт
9	Куб деревянный 30/30/30	4шт
10	Мат гимнастический	2шт
11	«Бревно» мягкое	2шт
12	Модуль бревно-трапеция	2шт
13	Кольцеброс напольный	1шт
14	Дуга металлическая	4шт
15	Мишень для метания	4шт
16	Кольцо баскетбольное	2шт
17	Дорожка со следами	1шт
18	Плантограф	1шт
19	Мяч резиновый средний	30шт
20	Мячи малые мягкие	60шт
<b>Мелкий спортивный инвентарь</b>		
1	Мячи надувные	10шт
2	Мячи теннисные	25шт
3	Корзинка средняя	4шт
4	Гимнастические палки	25шт

5	Эстафетная палочка пластмассовая	16шт
6	Мешочек с песком 200гр	30 шт
7	Флажки	30 шт
8	Кегли	30 шт
9	Кубики пластмассовые	60 шт
10	Скакалки	25 шт
11	Фишки	8 шт
12	«Кочки» мягкие	6 шт
13	«Островки» пластмассовые	10 шт
14	Обручи средние	25 шт
15	Колечки	30 шт
16	Кольцеброс пластмассовый	2 шт
17	Парашют игровой	2 шт
18	Ленточки 50 см	50 шт
19	Веревки длинные	2 шт
20	Косички	30 шт
21	«Моталочка»	10 шт