

Принята:  
Педагогическим советом  
МКОУ начальная школа-детский сад №12  
Протокол №\_\_1\_от 30 августа 2023г.

Утверждена:  
И.о. директора  
МКОУ начальная школа-детский сад №12  
Приказ №\_56\_от 30 августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»  
(двигательная деятельность)  
адаптированной образовательной программы  
дошкольного образования  
для детей с ограниченными возможностями здоровья

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Шашкова С.А

Тавда, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка .....	3
Цели и задачи Программы.....	3
Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
Значимые для реализации Программы характеристики.....	6
Планируемые результаты освоения образовательной области физического развития .....	13
Развивающее оценивание качества образовательной деятельности .....	16
2 Содержательный раздел.....	17
Описание образовательной деятельности в области физического развития с описанием вариативных форм, способов, методов и средств.....	17
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	26
Способы и направления поддержки детской инициативы.....	28
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников ...	30
Иные характеристики содержания.....	31
3 Организационный раздел .....	45
Описание материально – технического обеспечения.....	45
Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания ....	46
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды .....	47
Организация двигательного режима .....	47

## **Пояснительная записка**

Данная Программа отражает современное понимание процесса воспитания и обучения детей с нарушением физического и умственного развития. Оно основывается на закономерностях развития в дошкольном детстве, являющемся уникальным и неповторимым этапом в жизни ребенка. В этот период закладывается основа для личностного становления ребенка, развития его способностей и возможностей, воспитания самостоятельности и дальнейшей социализации.

Рабочая Программа по развитию детей с ОВЗ (коррекционной направленности) разработана в соответствии: с адаптированной общеобразовательной программой дошкольного образования МКОУ школа сад №12, дополнительной программой Е.А. Екжановой, Е.А. Стребелевой «Коррекционно – развивающее обучение и воспитание».

Данная программа опирается на следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384). и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования". Программа разработана с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (ПООП ДО)

## **Цели и задачи Программы**

**Цель:** создание условий для охраны и укрепления здоровья воспитанников детского сада и формирования у них культурно-гигиенических навыков, формирование у них потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни и развитие их представлений о своем здоровье и средствах его укрепления.

### **Задачи:**

- совершенствование духовного развития детей;
- укрепление их физического здоровья;
- создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей и индивидуального психологического комфорта;
- формирование установки на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях;
- становления движения в процессе развития растущего детского организма.

### **Направления физического развития:**

**1. Метание** — один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение от плеча, поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

**2. Построение** — направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

**3. Ходьба** — направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

**4. Бег** — способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком 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 предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

**5. Прыжки** — направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку 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 необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника). Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

**6. Ползание, лазанье, перелезание** — направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних органов и систем. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания — восполнить этот пробел.

**7. Общеразвивающие упражнения** — способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом.

Общеразвивающих упражнениях выделяют следующие группы движений:

– упражнения без предметов;

- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

**8. 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 ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. 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 эффективна организация подвижных игр на свежем воздухе (при активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья).

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

Программа сформирована в соответствии с основными принципами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Программа строится

- с учетом *принципа интеграции* образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на *комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Основные методологические подходы к формированию Программы:

- *Качественный подход* ( Психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи).
- *Генетический подход* (Психика имеет логику своего развития: более поздние структуры возникают в филогенезе и онтогенезе в результате качественного преобразования более ранних структур)
- *Возрастной подход* (Учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста).
- *Культурно-исторический подход* (Развитие определяется как«...процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С.Выготский, 1956)).

- *Личностный подход* (Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами.

Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Максимальное развитие всех видов детской деятельности ведет за собой не только интеллектуальное, но и личностное развитие ребенка).

- *Деятельностный подход* (Деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования).

### **Значимые для реализации Программы характеристики**

#### *Климатические*

Тавда находится в зоне резко континентального климата, где зима продолжительная, многоснежная и суровая, а лето короткое влажное и умеренно-тёплое. Весна приходит в конце марта. В среднем установление устойчивого снежного покрова происходит в первой декаде ноября, а схода в первой декаде апреля.

Средняя относительная влажность воздуха составляет 71%. В течение всего года преобладает юго-западный ветер, но часты также западный и южный.

Наиболее часто туманы в августе, сентябре и декабре, вероятнее всего утром, в промежутке. Метели чаще бывают в ноябре — декабре. В начале зимы, случается гололёд.

Исходя из климатических условий региона, графика образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. Холодный - учебный год (сентябрь-май). Составляется определенный режим дня и расписание непосредственной образовательной деятельности.

2. Летний (июль-август), для которого составляется другой режим дня.

В холодной время пребывание детей на открытом воздухе ограничивается температурными режимами. А в летнее время деятельность детей организуется на открытом воздухе.

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

В условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемой на улице во вторую половину дня, сводится к минимуму. Прогулка не рекомендуется проводить при  $t$  воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15м/с для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при  $t$  воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15м/с.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

#### *Социокультурные*

Предприятия города: СРЦН «Золушка», центр культуры «Россия», учреждение ИК-19 (шефская работа).

#### *Природно – географические*

Тавда, в Свердловской области, районный центр, в 360 км к северо-востоку от

Екатеринбурга. Расположен на Западно-Сибирской равнине, пристань на правом берегу р. Тавда. Тавдинский район богат лесом, в нем много лиственных и хвойных пород деревьев, кустарников и цветов. Его населяют разные виды животных и птиц. Много рек и озер. Железнодорожная станция на линии Екатеринбург — Устье-Аха. Возник в 1910 как посёлок при создании лесосеки. В городе развита деревообрабатывающая промышленность: фанерный комбинат и другие частные предприятия. Город состоит из нескольких отдельных посёлков, расположенных преимущественно на правом берегу Тавды. Действует музей лесной и деревообрабатывающей промышленности. Климат континентальный. Основным природным лечебным фактором — термальная (42°С) хлоридная натриевая йодо-бромная вода, применяемая для питьевого лечения и ванн при заболеваниях органов пищеварения, движения и опоры, нервной системы (функционирует водолечебница «Родник»).

#### *Демографические*

При организации образовательного процесса учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Наблюдается естественный прирост населения.

#### *Национально-культурные*

Население города - 42 тыс. Многонациональное.

#### **Психолого-педагогическая характеристика детей с ОВЗ**

Эти дети входят в разные клинические группы, поэтому они очень разнообразны по своим психическим проявлениям, сложно дифференцировать их по возрасту. В связи с этим на основе имеющихся данных и опыта собственных наблюдений, в рамках настоящей Программы представлена характеристика развития детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости, ДЦП, синдром Дауна, аутистического спектра, сложного дефекта.

#### *Умственная отсталость*

Умственно отсталым называют такого ребенка, у которого имеется стойкое нарушение познавательной деятельности вследствие органических повреждений головного мозга.

Умственно отсталые дети — одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. В связи с особенностями образовательной деятельности, неоднородностью групп, программа представлена в трёх уровнях.

1 уровень - умеренная умственная отсталость;

2 уровень - выраженная умственная отсталость;

3 уровень – тяжёлая (глубокая) умственная отсталость;

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания дошкольного образования и социальной адаптации.

Категория детей с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ-10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Они различаются степенью IQ – количественным показателем умственного развития индивида.

#### *1 уровень - умеренная умственная отсталость.*

При умеренной умственной отсталости интеллектуальный коэффициент составляет 69-50. Интеллектуальный дефект, проявляется в неспособности образовывать отвлечённые понятия при относительной сохранности наглядно - образного мышления, задержке развития навыков чтения и письма, неспособности распознавать отношения событий и предметов во времени и пространстве, недостаточной способности сравнивать понятия и предметы, примитивности эмоциональных реакций, недостаточно развитом воображении. Однако, при оказании индивидуальной помощи, такие дети вполне могут освоить программу.

#### *2 уровень - выраженная умственная отсталость.*

Выраженная умственная отсталость - средняя степень психического недоразвития.

Интеллектуальный коэффициент составляет 49-35. Она характеризуется не сформированными познавательными процессами. Мышление конкретное, непоследовательное, тугоподвижное и, как правило, неспособное к образованию отвлеченных понятий. Могут произносить короткие простые фразы, понимать несложную по смыслу речь, но запас знаний крайне ограничен.

Отстаёт развитие навыков самообслуживания и моторных функций. Нуждаются в индивидуализации учебного процесса, требуют постоянную сопровождающую и обучающую помощь педагога, способны имитировать действия по образцу, нуждаются в детализации и конкретизации учебного материала. Приоритетным в содержании образования – формирование жизненных компетенций.

*3 уровень – тяжёлая (глубокая) умственная отсталость.*

При тяжелой (глубокой) умственной отсталости мышление не только очень конкретное, ригидное, но и лишено способности к обобщению. Коэффициент умственного развития находится в пределах 35-20 и ниже 20 (глубокой умственной отсталостью), они весьма ограничены в способностях к пониманию или выполнению требований или инструкций. Неразвиты: внимание, восприятие, память.

Речь и мышление не развиты, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания, движения мало координированы, эмоции выражают нечленораздельными криками и хаотическим возбуждением. Эти дети могут обучаться только по индивидуальному учебному плану.

Выражено недоразвитие познавательных процессов. Дети с умственной отсталостью меньше, чем их нормально развивающиеся сверстники, испытывают потребность в познании. Их опыт крайне беден. Они имеют неполное, иногда искаженное представление об окружающей действительности. Новый материал усваивается только после многочисленных повторений.

Группы детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью неоднородны по своему составу. Отличительной особенностью является разная степень выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития в пределах одного возраста. Уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Именно это обстоятельство создает трудности комплектования групп обучения, составления образовательных программ, выбора методов и средств обучения. Наряду с выраженными диффузными поражениями центральной нервной системы отмечается наличие локальной церебральной патологии, которая проявляется в стойких нарушениях двигательной сферы, познавательных процессах, речи. Для этой категории детей, как никакой другой, развитие произвольности всей психической деятельности чрезвычайно затруднено. Нередко эти особенности начинают проявляться уже в первые месяцы жизни ребенка и в дальнейшем ведут к невыразительности, «смазанности» основных периодов развития и возрастных кризов. Под последними понимается четко очерченная в норме смена ведущих видов деятельности, характеризующая качественные изменения в психике и личности ребенка. Замедленный и неравномерный темп развития обнаруживается во всем. Прежде всего, следует отметить позднее формирование моторных функций. Тонкая моторика остается неразвитой. Двигательная недостаточность сохраняется в течение всей жизни. Особенно затруднено формирование общей программы действий, что влияет на их переключаемость и динамику. Движения обычно не ловкие, нарушена их координация, с трудом удерживается поза. На протяжении всей жизни остаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела. В более тяжелых случаях нередко парезы и параличи. В зависимости от преобладания в центральной нервной системе процессов торможения или возбуждения поведение детей может быть различным. Одни дети очень вялы, пассивны, заторможены. Другие, напротив, очень подвижны, беспокойны, непоседливы. Они постоянно стремятся что-то делать, берут различные предметы, пытаются ими манипулировать, но очень быстро бросают все начатое и принимаются за что-то другое. Предоставленные сами себе и те, и другие дети практически не способны ни к какой целенаправленной и созидательной деятельности. Уже на первом году жизни ребенка выявляются особенности, характеризующие его эмоциональное состояние, интерес к окружающему миру.



Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью долго не узнают близких людей, у них не выражен или совсем отсутствует так называемый «комплекс оживления», не наблюдается адекватных реакций на внешние раздражители разных модальностей, они не проявляют интереса к игрушкам, не пытаются их взять, совершать с ними какие-либо действия. Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничивается лишь знанием предметов окружающего быта. Чем старше становится ребенок, тем заметнее выглядит его общее недоразвитие, снижение интеллекта и психических функций, которые характеризуются своей не сформированностью и не дифференцированностью. У этих детей внимание крайне неустойчиво; процесс запоминания является механическим; зрительно-моторная координация грубо нарушена; им трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное; установить причинно-следственные связи; перенести уже знакомое, известное действие в новые условия. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи окружающих с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. Важным показателем психического развития ребенка является речь. Выделяются три группы детей по уровню сформированности их речи: группа с отсутствием речи - «без речевые», группа с высказыванием на уровне отдельных слов и группа

- с наличием фразы. Все эти группы детей объединяет ограниченное восприятие обращенной к ним речи извне и ее ситуативное понимание. Иногда первые слова появляются в 3-4 года, простая фраза - только в 5-6 лет. Однако, появившись, фраза остается невнятной, косноязычной, малораспространенной, с множественными аграмматизмами. Речь не служит у детей средством коммуникации. Такое состояние речи в большей или меньшей степени сохраняется на протяжении всей жизни, что говорит о стойкости речевых нарушений.

Ввиду этого в коррекционно-развивающей работе с данной категорией умственно отсталых используют альтернативные средства коммуникации: жестовое общение, пиктограммы, рисунки, карточки и др.

Формирование игры таких детей имеет также свои особенности и, в значительной степени, зависит от участия в ней окружающих взрослых. Собственная игра ограничивается обычно нецеленаправленными манипуляциями с игрушками. Требуется большая помощь взрослых, чтобы помочь ребенку организовать игру, научить его играть. Лишь после многократных повторений, совместного проигрывания простых сюжетов ребенок может повторить сам. Некоторые дети способны принимать участие в несложных сюжетных играх, которые организуют им взрослые. Навыки гигиены и самообслуживания формируются медленно, требуется многократное повторение и закрепление.

Степень сформированности гигиенических навыков и самообслуживания может быть различна. Часть детей к началу школьного обучения ими не овладевает. Невозможность обслужить себя иногда сохраняется долго, если не навсегда. Некоторые дети к концу дошкольного возраста начинают самостоятельно умываться, есть, одеваться, раздеваться. Но они могут затрудняться в определении изнаночной стороны одежды, левого и правого ботинка. Известно, что наибольшую сложность для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью представляет шнуровка, завязывание шнурков и застегивание пуговиц, а также навыки, связанные с орудийными действиями (чистка зубов, причесывание и др.).

Дети с умеренной умственной отсталостью к началу школьного обучения могут поддерживать ситуативный контакт с взрослым, в ряде случаев идут на контакт самостоятельно и проявляют интерес к взаимодействию. В процессе взаимодействия способны принимать помощь разъясняющего и обучающего характера. Перенос усвоенных способов действий возможен только с помощью взрослого. В основном преобладают действия по подражанию и образцу. Самостоятельная деятельность возможна при условии ранее усвоенных способов действий и организующей помощи. В процессе деятельности доступно сравнение своих действий с образцом. Отмечается эмоциональная реакция на успехи и неудачу, понимание похвалы и порицания. Дети понимают обращенную к ним речь (простая инструкция). Собственная речь может быть на уровне либо отдельных слов, либо простой фразы. В основном дети употребляют существительные в именительном падеже, реже глаголы. Глаголы, как правило, употребляются в повелительном наклонении или неопределенной форме в сочетании с

существительным в именительном падеже. Например, "Дай кукле", "Читать книжки". Встречается согласование глагола и существительного в числе, лице. Например, «Она гладит», «Девочка сидит на стульчике». Предлоги употребляются редко. Из предлогов чаще других используются предлоги "в, на". Обращает на себя внимание преобладание в пассивном словаре слов с четко фиксированным значением предметов из их ближайшего окружения. Характерным для данной группы умственно отсталых детей являются замены названий предметов словами, обозначающими действия. Например, "кровать-спать", "яблоко-кушать" и т.д. Страдает также и фонетико-фонематическая сторона речи. Звукопроизношение имеет множественные нарушения, которые преодолеваются к началу школьного обучения. Отмечается сокращение слоговой структуры слова, его звукозаполняемость, проявляющаяся в пропусках согласных при стечении. Например, "Птичка летает", "Дека (девочка) тут", "автобус-абас", "ложка-лоть"; "глаза-газа", "платье-пате» и т.д.

При выборе игрушек дети отдают предпочтение тем, которые постоянно находятся в их обиходе. Чаще всего они заученно повторяют с ними одни и те же действия. У некоторых детей прослеживается цепочка предметно-игровых действий из 2-3 операций, но, как правило, законченного сюжета не возникает. Имеют место неадекватные действия, сохраняющиеся до конца дошкольного возраста. Самостоятельного привнесения игровых действий не происходит, использование игрушек-заместителей отсутствует. Не возникает у детей и совместная игра. Отсутствует потребность в контактах, нет подлинного интереса к другим детям. Обычно они отнимают друг у друга игрушки, могут толкать, кричать. На протяжении всего дошкольного периода навыки взаимодействия со сверстниками самостоятельно не формируются.

Дети с *тяжелой умственной отсталостью* самостоятельно контакт не иницируют. Для них характерно пассивное подчинение, обнаруживаются трудности в понимании устного обращения, требуется наглядно-действенная инструкция с жестовым или мимическим уточнением. Отмечается слабый интерес к новым предметам. Привлечь их внимание к чему-либо удастся лишь на очень непродолжительное время. При выполнении заданий затруднено принятие помощи взрослого. Они не способны к переносу показанного способа действия на аналогичное задание, не различают функционального назначения многих предметов. Основным способом усвоения нового являются лишь совместные действия с взрослым. Самостоятельные действия только на уровне отдельных операций. Отсутствует навык самоконтроля и, как правило, дети безучастны к порицанию. Дети этой группы с трудом ориентируются в спальне, в игровой комнате. Они могут сесть не на свое место, лечь в чужую постель. Им хорошо знакомы лишь предметы ближайшего окружения (комнаты, улицы, где они гуляют и др.). Из частей тела они могут показать только руки, ноги, глаза, нос. Иногда показывают предметы своей одежды, но большая часть детей этой группы путает ее с вещами других детей. Собственная речь детей находится в диапазоне от полного ее отсутствия до звукокомплексов, звукоподражаний. Навыки самообслуживания у детей этой группы полностью отсутствуют. Они нуждаются в уходе. Только небольшая часть воспитанников пытается самостоятельно одеться и раздеться, но делает это неумело, путают последовательность операций. При раздевании обычно разбрасывают одежду. Более сформированными оказываются навыки приема пищи: они держат ложку в кулаке, едят при этом неаккуратно.

*Дети с нарушениями ОДА* — неоднородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений.

Большинство детей с нарушениями ОДА — дети с детским церебральным параличом (ДЦП). При ДЦП у ребенка могут выявляться нарушения зрения, слуха, особенности формирования и развития психических функций, расстройства устной речи (дизартрия, алалия).

У детей с ДЦП нарушена пространственная ориентация. Это проявляется в замедленном освоении понятий, обозначающих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое. У детей с ДЦП часто страдает произвольность внимания, его устойчивость и

переключаемость. Ребенок с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается.

Память может быть нарушена в системе одного анализатора (зрительного, слухового, двигательного-кинестетического). Мыслительные процессы характеризуются инертностью, низким уровнем сформированности операции обобщения.

Расстройства эмоционально-волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других — наоборот, в виде заторможенности, вялости.

*Расстройства аутистического спектра* в настоящее время рассматриваются как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с РАС нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для них являются проблемы эмоционально-волевой сферы и трудности в общении, которые определяют их потребность в сохранении постоянства в окружающем мире и стереотипность собственного поведения.

У детей с РАС ограничены когнитивные возможности, и прежде всего это трудности переключения с одного действия на другое, за которыми стоит инертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах. Наиболее трудно преодолевается инертность в мыслительной сфере, что необходимо учитывать при организации образовательной деятельности детей с РАС.

Для детей с РАС важна длительность и постоянство контактов с педагогом. Вследствие особенностей восприятия, обучение в среде нормативно развивающихся сверстников не является простым и легким процессом для аутичного ребенка. Аутичному ребенку, у которого часто наблюдаются отставание в развитии речи, низкая социальная мотивация, а также гиперили гипочувствительность к отдельным раздражителям, сложно установить контакт со сверстниками без помощи взрослого, поэтому сопровождение его взрослым может стать основным, если не самым необходимым компонентом, который приведет к успеху в процессе социализации.

#### *Синдром Дауна*

Дети с синдромом Дауна проходят те же этапы развития, что и обычные дети. Специфические особенности, присущие детям с синдромом Дауна:

1. Медленное формирование понятий и становление навыков: снижение темпа восприятия и замедленное формирование ответа; необходимость большого количества повторений для усвоения материала; низкий уровень обобщения материала; утрата тех навыков, которые оказываются недостаточно востребованными.

2. Низкая способность оперировать несколькими понятиями одновременно, с чем связаны: трудности, возникающие у ребенка, когда ему необходимо объединить новую информацию с уже изученным материалом; сложности с перенесением усвоенных навыков из одной ситуации в другую. Замена гибкого поведения, учитывающего обстоятельства, паттернами, т. е. однотипными, заученными многократно повторяемыми действиями; трудности при выполнении заданий, требующих оперирования несколькими признаками предмета, или выполнения цепочки действий; нарушения целеполагания и планирования действий.

3. Неравномерность развития ребенка в различных сферах (двигательной, речевой, социально-эмоциональной) и тесная связь когнитивного развития с развитием других сфер.

4. Особенностью предметно-практического мышления, характерного для дошкольного возраста, является необходимость использования нескольких анализаторов одновременно для создания целостного образа (зрение, слух, тактильная чувствительность, проприоцепция). Наилучшие результаты дает зрительно-телесный анализ, т. е. лучшим объяснением для ребенка оказывается действие, которое он выполняет, подражая взрослому или вместе с ним.

5. Нарушение сенсорного восприятия, что бывает, связано со сниженной чувствительностью и часто встречающимися нарушениями зрения и слуха.

6. Дети с синдромом Дауна обладают различным исходным уровнем, и темпы их развития также могут существенно различаться.

*ДЦП*

Детский церебральный паралич (ДЦП) проявляется, прежде всего, в двигательных расстройствах. При одних заболеваниях больше страдают руки, при других – ноги. Нарушения движения могут носить односторонний характер. Может выявляться недостаточность тонких дифференцированных движений пальцев рук. У некоторых детей при достаточном объеме движений, при нормальном мышечном тоне отмечаются нарушения, которые носят название апраксии (неумение выполнять целенаправленные практические действия, движения). Такие дети с трудом осваивают навыки одевания, раздевания, застегивания пуговиц, зашнуровывания ботинок, затрудняются в конструировании из кубиков, палочек и т. д. В ряде случаев двигательная недостаточность проявляется в нарушениях равновесия и координации движений. При некоторых формах заболевания затруднено выполнение всех произвольных движений главным образом из-за насильственных, непроизвольных движений – гиперкинезов.

Независимо от степени двигательных дефектов у детей с церебральным параличом встречаются нарушения эмоционально-волевой сферы, поведения, интеллекта. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости ребенка, чрезмерной чувствительности ко всем внешним раздражителям и пугливости. У одних детей отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других – вялость, пассивность, безынициативность и двигательная заторможенность. Интеллектуальное развитие часто неравномерно задержано: одни психические функции развиваются соответственно возрасту, другие – значительно отстают.

*Характеристика воспитанников*

ОУ посещают воспитанники с ОВЗ - 2 человека.

## Планируемые результаты освоения образовательной области физического развития

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования у детей с ОВЗ:*

У ребенка развита общая моторика и оценка двигательных возможностей: синхронно и точно выполняет движения, темп выполнения движений нормальный, манипулятивная функция развита достаточно – движения синхронные и точные, координированные, выполняет движения обеими руками, и осуществляет контроль за действиями, помнит двигательные программы, темп выполнения нормальный; готовность руки к письму: графический образец воспроизводит правильно, управляет движениями своей руки, сформирована координация в системе «глаз – рука», зрительный контроль достаточен.

Ребенок легко устанавливает полноценный контакт, способствует совместной деятельности, контакт стабилен на протяжении всего времени общения; реакция на одобрение и поощрение адекватная, окрашена положительными эмоциями, выраженное стремление получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость; реакция на замечания и требования адекватная, замечания огорчают, однако стимулируют ребенка (исправляет свое поведение в соответствии с замечанием); гордится своими успехами, критически оценивает неудовлетворительные результаты своей деятельности, сосредотачивается на задании, самостоятельно решает проблему и фиксирует в элементарных речевых высказываниях; общий фон настроения- адекватный уравновешенный, настроение бодрое, спокойное; эмоции отчетливо выражены и разнообразны, адекватны, проявляются спонтанно, жизнерадостный, улыбчивый;

Ребенок в общении с взрослыми проявляет активность, испытывает потребность в доброжелательном внимании, сотрудничестве, уважении со стороны взрослого, ведущий мотив – личностный, основными средствами общения являются речевые; со сверстниками проявляется выраженная активность в общении, репертуар средств общения богат и разнообразен, хорошо владеет способами разрешения возникших конфликтных ситуаций, мнения товарищей значимо и учитывается в процессе общения;

Ребенок проявляет выраженный и стойкий интерес от начала до конца задания работает увлечённо, с удовольствием, появляются мотивы достижения успеха, соревнования, соперничества нет четкого доминирования мотивов;

Ребенок самостоятельно начинает и выполняет задание, помощь не требуется; действует целенаправленно, активен на протяжении всего задания; нормальная работоспособность сохраняется до конца задания, темп деятельности без колебаний, продуктивность достаточная; ребенок способен к длительному сосредоточению и переключению внимания, воспринимает необходимый объём информации; отмечаются навыки самоконтроля и саморегуляции, ошибки

не допускает, либо допускает, но эффективна стимулирующая помощь; понимает свои успехи и неудачи, способен оценивать свое поведение с позиций моральных норм, самооценка завышена, но хвалят себя уже не в открытой форме, (у большинства детей к 7 годам самооценка становится более адекватной, однако более характерно ее завышение, чем занижение), ярко выражена установка на результат.

*Показатели развития к концу первого года обучения*

Дети должны научиться:

- смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу, ориентируясь на опору - стену, веревку, ленту, палку;
- выполнять движения по подражанию взрослому;
- бросать мяч по мишени;
- ходить стайкой за воспитателем;
- ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- ходить по дорожке и следам;
- прыгивать с доски;
- ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске;
- проползать под веревкой;
- проползать под скамейкой;
- переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.

*Показатели развития к концу второго года обучения*

Дети должны научиться:

- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч в цель двумя руками;
- ловить мяч среднего размера;
- ходить друг за другом;
- вставать в ряд, строиться в шеренгу, вставать колонной по одному;
- бегать вслед за воспитателем;
- прыгать на месте по показу воспитателя (или по подражанию);
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезать через скамейку;
- проползать под скамейкой;
- удерживаться на перекладине (10 с);
- выполнять речевые инструкции взрослого.

*Показатели развития к концу третьего года обучения*

Дети должны научиться:

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них;
- удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, □ как цапля;
- бегать змейкой;
- прыгать лягушкой;

- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);
- ездить на трехколесном велосипеде.

*Показатели развития к концу четвертого года обучения*

Дети должны научиться:

- выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- попадать в цель с расстояния 5 м;
- бросать и ловить мяч;
- находить свое место в шеренге по сигналу;
- ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;
- ходить по наклонной гимнастической доске;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- ездить на велосипеде (трех или двухколесном);
- ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- выполнять и знать комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
- самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре.

## **Развивающее оценивание качества образовательной деятельности**

Мониторинг — процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение нежелательных тенденций развития. Мониторинг осуществляется через определенные системы, выполняющие соответствующие функции.

Мониторинг имеет адресность и предметную направленность, то есть применяется к конкретным объектам и процессам для решения конкретно поставленных задач.

Мониторинг представляет собой непрерывный процесс, организующийся на достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта в определенные моменты, оценивать тенденции процессов и осуществлять прогноз развития.

Мониторинг состояния физического здоровья, физического развития детей (далее — мониторинг) представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей.

**Цель:** получение информации, необходимой для принятия обоснованных решений по укреплению здоровья детей.

### **Задачи:**

- выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья, физического развития детей и воздействием факторов среды обитания человека;
- прогнозирование состояния физического здоровья, физического развития детей;
- установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья детей.

Для эффективного отслеживания динамики развития детей используются индивидуальные образовательные маршруты.

Мониторинг проводится три раза в год: осенью (сентябрь) и весной (май).

Промежуточный – декабрь.

В зависимости от промежуточных результатов мониторинга, задачи могут подлежать корректировке. Результаты мониторинга фиксируются в карте "динамика развития".



## 2 Содержательный раздел

### Описание образовательной деятельности в области физического развития с описанием вариативных форм, способов, методов и средств

На основе вышеуказанных положений и с учетом образовательных потребностей умственно отсталых детей дошкольного возраста в программе выделены шесть разделов: «Социальное развитие», «Здоровье», «Познавательное развитие», «Формирование деятельности», «Эстетическое развитие», «Физическое развитие и физическое воспитание».

**1. «Социальное развитие»:** основополагающим содержанием раздела является формирование сотрудничества ребенка со взрослым и на учение малыша способам усвоения и присвоения общественного опыта.

**2. «Здоровье»:** рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника, определяются задачи формирования представлений о здоровом образе жизни ребенка и членов его семьи, перечисляются возможные воспитательные и образовательные мероприятия, направленные на обеспечение детей приемами и навыками, значимыми для их безопасной жизнедеятельности и воспитания положительного отношения к своему здоровью.

**3. «Познавательное развитие»:** имеет многоаспектный характер. В раннем и дошкольном возрасте психические процессы и свойства развиваются неравномерно, накладываясь и преобразуясь, стимулируя и задерживая друг друга. Понимание взаимосвязи, взаимозависимости всех процессов позволяет педагогам находить потенциал развития ребенка, выделять его общие и специфические образовательные потребности. В деятельности детей также отмечается эта взаимозависимость, постепенная смена ведущих видов деятельности с их взаимообогащением и дополнением.

**4. «Формирование деятельности»:** рассматриваются следующие подразделы: формирование игровой деятельности; формирование продуктивных видов детской деятельности (рисование, лепка, аппликация, конструирование, ручной труд); формирование элементов трудовой деятельности.

**5. «Эстетическое развитие»:** обеспечивает гармоничность развития личности ребенка. Оно позволяет ему переосмыслить значение мира вещей в жизни человека, показать его вторичность по отношению к духовным и нравственным ценностям. Стимулируя эмоциональные переживания ребенка, развивая его художественную эмпатию, искусство способствует воспитанию человечности, формирует способность принять и понять другого человека, ощутив красоту его чувств и эмоциональных переживаний.

**6. «Физическое развитие и физическое воспитание»:** направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

#### Содержание психолого-педагогической работы

##### *Первый год обучения*

#### Задачи обучения и воспитания:

- учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому;
- учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку — стенке, веревке, ленте, палке;
- учить детей ходить стайкой за воспитателем;
- учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой;
- учить детей ходить по дорожке и следам;
- учить переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;

- воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх;
- учить детей прыгивать с высоты (с гимнастической доски высотой 10-15 см);
- учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее;
- учить детей проползать под веревкой, под скамейкой;
- учить детей удерживаться на перекладине с помощью взрослого.

### **Основное содержание работы**

*Метание* выполняется по подражанию действиям взрослого. При затруднениях используются совместные действия взрослого с ребенком. Дети берут мячи из корзины и бросают по крупной мишени, укрепленной на стене или находящейся на полу. Затем дети бросают мячи в цель (в корзину, обруч, доску) вначале одной рукой, затем двумя. Детям предлагаются мячи, разные по размеру и материалу.

*Построение* выполняется с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу, вдоль каната или веревки, положенной на пол по прямой линии; друг за другом, держась за веревку рукой; в колонну друг за другом; в круг вдоль каната или веревки.

*Ходьба* выполняется по показу и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой вдоль зала к противоположной стене, к воспитателю и самостоятельно — из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем и самостоятельно друг за другом, держась руками за веревку.

*Бег* выполняется по показу и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стороне — из исходного положения, стоя вдоль стены лицом к залу; по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.

*Прыжки* — сначала выполняется прыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10 см) отдельными детьми по показу, со страховкой и с помощью воспитателя. Подпрыгивание — на носках на месте.

*Ползание, лазанье, перелезание* выполняется со страховкой и с помощью воспитателя, по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, доске, положенной на пол (ширина 30—35 см), наклонной доске (высота 20—25 см) с проползанием под веревкой (высота 30—35 см), по скамейке; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через одну-две скамейки (расстояние 1 —1,5 м одна от другой); пролезание между рейками лестничной пирамиды, палатки или вышки.

*Общеразвивающие упражнения* выполняются детьми вслед за взрослым по подражанию.

*Упражнения без предметов.* Движения головой — повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; движения руками вперед — в стороны — вверх — к плечам — на пояс вниз; «пропеллер» (круговые движения согнутыми перед грудью руками); сжатие пальцев в кулаки и разжимание; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой с положением рук на поясе; притоптывание двумя ногами; хлопки с притоптываниями одновременно

*Упражнения с предметами.*

1. *Упражнения с флажками.* Движения рук вверх-вниз; скрестные широкие размахивания вверх над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверх над головой одной рукой. (Со второй половины года используются по два флажка на ребенка.)

2. *Упражнения с мячом.* Отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину, стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него, сидя, затем стоя (расстояние 30—40 см); передача среднего и малого мячей друг другу по ряду, сидя.

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,* выполняются по показу, с помощью и страховкой воспитателя по звуковому сигналу; подтягивание по скамейке

или наклонной доске двумя руками, лежа на животе (высота приподнятого края доски 20—25 см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе (используется перевернутая скамейка); катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; топтание на канате стопами, сидя и стоя поперек каната; ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки (придерживаясь за верхнюю рейку); ходьба боком приставными шагами по канату, лежащему на полу.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу воспитателя со страховкой и с его помощью: ходьба по дорожке, выложенной из каната (ширина 30—35 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15—20 см); ходьба по скамейке (высота 20—25 см); движения головой — повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; перешагивание через канат, гимнастические палки, кубики.

*Подвижные игры* выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный характер: «Лошадки», «Котята», «Зайчики прыгают», «Догони мяч», «Прокати мяч», «Курочки и петушки», «Птички полетели», «Маленькая змейка», «Проползи через палатку», «Побежим по дорожке», «Пройдем по камушкам», «Передай по кругу», «Спустишься с горки», «Беги — ловлю!», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Догоню, догоню» и др.

Часть игр выполняется на метание: «Попади в ворота», «Покачай грушу», «Целься — пли!», «Кольцеброс».

*Словарь:* привет, пока, сядьте, встаньте, идите, бегите, делайте так, прыгайте, шагайте, ползите, ловите, поймал, принеси мяч (флажок), возьми мяч (флажок), дай мяч (флажок), кати мяч, топайте, будем бегать (прыгать, ползать, играть в мяч), верно, неверно, играли (занимались) хорошо, плохо, барабан, мяч, флаг, палка, кубик, веревка, лента, доска.

*Второй год обучения*

#### **Задачи обучения и воспитания:**

- учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
- учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого;
- формировать у детей интерес к участию в подвижных играх;
- обучать правилам некоторых подвижных игр;
- учить детей бросать мяч в цель двумя руками;
- учить детей ловить мяч среднего размера;
- учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку -веревке, ленте, палке;
- учить детей ходить по дорожке и следам;
- учить детей бегать вслед за воспитателем;
- учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке;
- формировать у детей умение проползать под скамейкой;
- учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- учить детей подтягиваться на перекладине.

#### **Основное содержание работы**

*Метание* — движения выполняются детьми по показу; дети учатся удерживать и бросать мячи в цель (корзину, сетку). При этом детям предлагаются мячи, разные по весу, размеру, материалу (большие и маленькие — сначала дети учатся ловить мячи среднего размера; надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые; с гладкой и шероховатой поверхностью).

*Построения* выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения, в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и в круг.

*Ходьба* выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене зала; вдоль каната, положенного по кругу, друг за

другом; по кругу друг за другом; с остановками по окончании звуковых сигналов; парами, взявшись за руки, на носках, на пятках, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс).

*Бег* выполняется по показу за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене; друг за другом вдоль каната по кругу; друг за другом за воспитателем и самостоятельно с остановками по окончании звуковых сигналов.

*Прыжки* выполняются по показу и с помощью воспитателя: подпрыгивание на носках на месте; подпрыгивание на носках с небольшим продвижением вперед (расстояние 1,5—2 м); перешагивание через положенные на пол веревку, канат; мягкое спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10—15 см); спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см).

*Ползание, лазанье, перелезание* выполняются со страховкой по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по скамейке, по наклонной доске (высота приподнятого края 25—30 см); перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5—2 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды (вышки).

*Общеразвивающие упражнения.*

*Упражнения без предметов.* Выполняются по подражанию и показу воспитателя: движения рук вверх — вперед — в стороны — на пояс — к плечам — за спину — вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой; скрестные широкие размахивания руками внизу перед собой; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч; приседания со свободным опусканием рук вниз и постукиванием ладонями о пол; приседания с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе; то же с медленным поворотом кругом; подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперед вовнутрь круга, возвращение на место шагами назад, руки в стороны; движения кистями — покручивания, помахивания, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); кружение на месте переступанием с положением рук на поясе.

*Упражнения с предметами.*

1. *Упражнения с флажками.* Выполняются вместе с воспитателем по подражанию: одновременные движения рук вперед — вверх — в стороны — вниз; поочередные движения вверх над головой; широкие скрестные движения внизу перед собой; приседания с опусканием флажков на пол, при выпрямлении руки на пояс; размахивание флажками над головой; перешагивание через флажки, положенные на пол (вперед и назад); помахивание флажками движениями кистей в положении рук вперед — в стороны — вверх; ходьба друг за другом с флажками перед собой в согнутых руках, с размахиванием флажками внизу.

2. *Упражнения с мячами.* Выполняются по показу воспитателя, а также вместе с ним: передача мяча друг другу по ряду, сидя на стульях; катание среднего мяча друг другу, сидя по двое на полу; броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно, сидя на стульях (воспитатель стоит); броски малого мяча в корзину, стоя (расстояние 50 см); бег за мячом, брошенным воспитателем, с последующим броском в корзину; броски малого мяча вдоль и бег за мячом; подбрасывание и ловля среднего мяча на ладонях, сидя на стульях.

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,* выполняются по показу, с помощью воспитателя: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20—25 см); катание каната стопами, сидя; катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе (используется перевернутая набок скамейка); катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м); удерживание на перекладине.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу, с помощью воспитателя: ходьба вдоль каната, положенного змейкой; ходьба по доске (ширина 25—30 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15—20 см); ходьба по гимнастической скамейке с соскоком в конце ее, держась за руку воспитателя (высота 25 см); ходьба друг за другом на носках и на пятках с изменением положения рук (вверху, на поясе); движения головой — повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; кружение на месте с переступанием, кружение с последующим

приседанием по звуковому сигналу; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

*Подвижные игры* выполняются по подражанию действиям воспитателя, носят бессюжетный и сюжетный характер: «Догоните меня», «Найди свой цвет», «Не опоздай», «Найди свой домик» (по сигналу), «По камушкам через ручеек», «Воротики», «Обезьянки», «Прокати мяч», «Прокати в ворота», «С кочки на кочку», «По снежному мостику», «Кто дальше бросит мешочек», «Спрыгни в кружок», «Воробышки и кот», «Трамвай», «Лохматый пес», «Кролики», «Курица и цыплятки», «Зайки и волк», «Зайка беленький сидит».

*Словарь*: добрый день, идите, бегите, сядьте, встаньте, ползите, кружитесь, лезьте, шагайте, слушайте, повернитесь, лягте на живот, встаньте в круг (парами), дай мяч (флаг), идите на носках, прыгайте на носках, будем бегать (играть в мяч, шагать, ползать, прыгать), делайте так, идите друг за другом (змейкой), постройтесь в шеренгу (в колонну), хорошо, плохо, неверно, пока, руки вверх, в стороны, вниз, мяч, флаг, барабан, кубики, палка, доска, скамейка, веревка, лестница.

*Третий год обучения*

#### **Задачи обучения и воспитания**

- учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх - вперед - в стороны - за голову - на плечи);
- учить детей ловить и бросать мяч большого и среднего размера;
- учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- учить детей метать в цель предмет (мешочек с песком);
- учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить детей подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них;
- формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней;
- учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны (вперед);
- учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
- формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить детей бегать змейкой, прыгать лягушкой;
- учить детей передвигаться прыжками вперед;
- учить детей выполнять скрестные движения руками.

#### **Основное содержание работы**

*Метание* выполняется по показу и речевой инструкции. Дети учатся удерживать и бросать мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью и т. д.); бросать мяч о стенку и ловить его обеими руками; бросать мяч в горизонтальную цель; ударять мячом о пол и ловить его; ловить мячи, разные по размеру: маленькие и большие — двумя руками; бросать в цель мешочки с песком; бросать кольца на стержень и сбивать шарами кегли.

*Построения* выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя: в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг большой и маленький.

*Ходьба* выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала, парами друг за другом, с флажками друг за другом и парами, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс), на носках, на пятках, с изменением направления, змейкой, с остановками по окончании звуковых сигналов.

*Бег* выполняется самостоятельно и за воспитателем: друг за другом, с изменением направления, огибанием пяти-шести стульев и различных предметов, с остановками и

приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, при чередовании с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

*Прыжки* выполняются по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед на одной ноге, на каждой ноге (расстояние 1,5—2 м); спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10—15 см), с наклонной доски (высота 20—25 см), со скамейки, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см); перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку, натянутую над полом (высота 5—10 см); прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол, через «ручеек», начерченный на полу (ширина 25—30 см).

*Ползание, лазанье, перелезание* выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30—35 см), на четвереньках по гимнастической скамейке; «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); лазанье по наклонной лестнице (высота 1,5—2 м); лазанье по шведской стенке вверх и вниз, переход приставными шагами на другой пролет; перелезание через скамейки, бревно, лестничную пирамиду, вышку; пролезание через рейки, между лестничными пирамидами.

*Общеразвивающие упражнения* выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции.

*Упражнения без предметов.* Движения рук вперед-вверх — в стороны — к плечам — на пояс — вниз, одновременно и поочередно (правой и левой рукой); скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями — сжимание и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево); наклоны туловища вправо-влево; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны вверх, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; движения ног в стороны скрестно; «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.

*Упражнения с предметами.*

1. *Упражнения с флажками.* Из исходного положения флажки вверх, ноги на ширине плеч передача флажков из руки в руку под ногой, приподнятой вперед; передача флажков друг другу по кругу, лежа на животе; руки вперед — разведение рук в стороны, прогибание, помахивание флажками движением кистями.

2. *Упражнения с мячами и мешочком с песком.* Передача друг другу одного большого и двух малых мячей, стоя в кругу; передача друг другу больших мячей, прогнувшись назад, сидя верхом на скамейке; подбрасывание и ловля среднего мяча, стоя (высота 20—25 см); броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно (расстояние 50—70 см); броски малого мяча; прокатывание рукой большого мяча с огибанием кегли (расстояние 3—4 м); броски мешочка с песком в вертикальную цель — круг диаметром 40—50 см (расстояние 1,5 м); броски мешочка с песком в горизонтальную цель — обруч, лежащий на полу (расстояние 1,5—2 м), в корзину (расстояние 50—70 см).

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,* выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции: лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м); подтягивание на руках по скамейке и по наклонной доске, лежа на животе (высота 25—30 см); катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние 1 м); бросок среднего мяча через веревку, лежа на животе (высота 10—15 см); «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами), «лягушка» — стоя верхом на скамейке, мягкие подпрыгивания с продвижением вперед (опираясь руками о края скамейки, ногами о пол); ходьба по доске с мешочком песка на голове; лежа на животе, разведение рук в стороны, прогнувшись, заведение их за спину по звуковому сигналу; из исходного положения сидя лицом к гимнастической стенке, держась

носками за нижнюю рейку, изменение положения корпуса (ложиться и садиться) по звуковому сигналу; ходьба по канату, гимнастической палке; ходьба боком по канату, палке, рейке гимнастической стенки (2—3 пролета); катание каната стопами, сидя; сведение и разведение стоп с упором пятками о пол.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте с переступанием и приседанием по сигналу; движения головой, стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны; удерживание на перекладине (до 15—29 с).

*Подвижные игры* базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил: «Кот и мыши», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «По длинной, извилистой дорожке», «Кто тише?», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся, пузырь», «Ударь по мячу».

Дети знакомятся с элементами футбола, баскетбола, тенниса; начинают учиться ходьбе на лыжах, кататься на велосипеде.

*Словарь*: идите, бегите, сядьте, встаньте, стойте, кружитесь, бросайте мяч в корзину (вперед, вверх), ловите мяч, стройтесь в колонну (шеренгу, парами), идите ровно (парами, на носках, по скамейке, дорожке), ползите по доске (скамейке, дорожке), катите мячи, лягте на живот, лезьте высоко (вверх, вниз), идите боком, подтягивайтесь, шагайте через палку (веревку, канат, флажок), ползите под веревкой, поднимите колено высоко, повернитесь, идите (бегите) змейкой, положите мячи (флажки, палки); бегите, как обезьяны; прыгайте, как лягушки; идите, как цапли; летите, как птички (самолет); бросьте мяч через веревку, возьмитесь за руки, руки вверх (вперед, в стороны, вниз, на пояс), смотрите внимательно, встаньте в круг большой (маленький), слушайте барабан (музыку); делайте, как я; флаг, барабан, лестница, скамейка, доска, палка, веревка, красиво, некрасиво, направо, налево, хорошо, плохо. Что мы будем делать? Мы будем заниматься (играть в мяч, прыгать, бегать, лазать).

#### *Четвертый год обучения*

#### **Задачи обучения и воспитания**

- учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
- учить детей попадать в цель с расстояния 5 м;
- продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
- учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
- учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
- учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
- продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами;
- учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
- учить детей лазать вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки;
- учить детей ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
- закреплять у детей умение прыгать на двух ногах и на одной ноге;
- продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
- формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, умение предлагать сверстникам участвовать в играх.

#### **Основное содержание работы**

*Метание* выполняется по показу и по речевой инструкции. Дети учатся удерживать, бросать и ловить мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью); бросать мячи, разные по размеру (маленькие, большие), двумя руками; бросать мешочки с песком, играть в кольцоброс, дартс; попадать в цель диаметром 70 см с расстояния 5—6 м; сбивать кегли с расстояния 4—5 м; метать мячики маленького размера по нескольким целям (лежащие на полу обручи).

*Построение* выполняется самостоятельно по инструкции воспитателя: в шеренгу, с равнением в колонну по одному, по два, по три, в круг — большой и маленький.

*Ходьба* выполняется самостоятельно по инструкции: за воспитателем, друг за другом, парами, с предметами в руках (палки, флажки); с изменением положения рук (с предметами и без них); на носках, на пятках и внутренних сводах стоп; в приседе и в полуприседе (спина прямая); с изменением направления — змейкой, по диагонали.

*Бег* выполняется детьми самостоятельно по звуковому сигналу и словесной инструкции: друг за другом, по двое, по трое, с огибанием предметов, змейкой, группой вдоль зала, с мячом, за обручем, со сменой темпа; чередование бега с ходьбой по звуковому, зрительному и словесному сигналам, с остановками по сигналу.

*Прыжки* выполняются самостоятельно по словесной инструкции и по показу, со страховкой воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотом, с продвижением вперед друг за другом и вовнутрь круга; на одной ноге на месте и с продвижением вперед, с подбиванием вперед подвешенного в сетке мяча при ходьбе и беге; ходьба по наклонной доске со спрыгиванием со скамейки (высота 25—35 см); прыжки в длину с разбега (60—90 см), прыжки через короткую скакалку.

*Ползание, лазанье, перелезание* выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание с проползанием под веревкой (высота 25—30 см), с пролезанием между рейками вышки и лестничной пирамиды, на четвереньках по скамейке; лазанье по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице; перелезание через бревно, гимнастические скамейки, лестничную пирамиду; залезание на вышку.

*Обицератывающие упражнения* выполняются детьми самостоятельно по речевой инструкции взрослого, по показу сверстника или воспитателя.

*Упражнения без предметов.* Одновременные и поочередные движения руками; круговые движения назад согнутыми и прямыми руками; ритмичные рывки прямыми руками назад; сжатие и разжатие кистей с одновременным подниманием и опусканием рук; наклоны туловища вправо-влево; из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны; из исходного положения руки за головой, ноги на ширине плеч мах ногой вперед с хлопком под ногой; из того же исходного положения приседание на носках с прямой спиной, руки вперед; ритмичные поднимания на носки, руки на поясе; наклоны туловища вперед с касанием пальцами носков прямых ног; из исходного положения ноги на ширине плеч, руки в стороны, лежа на животе с вытянутыми руками, прогнувшись, разведение рук в стороны, поднимание головы; лежа на спине, руки под головой (или в стороны) — скрестные движения прямыми ногами; скрестив ноги «по-турецки», садиться и вставать без помощи рук; стоя на коленях, подниматься и вставать на колени без помощи рук.

*Упражнения с предметами.* Удержание гимнастической палки при ходьбе различными способами, поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу воспитателя; удержание обруча перед собой, над головой, приседание с обручем в руках, прокатывание и ловля обруча; с малым мячом в руках удержанием мяча, подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его руками, прокатывание мяча между ориентирами и по ориентирам.

*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки,* выполняются по показу, с помощью воспитателя и по речевой инструкции: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20—25 см); катание каната стопами в



положении сидя; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м); ползание на спине с прижатыми к туловищу руками.

*Упражнения для развития равновесия* выполняются по показу, по речевой инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте с переступанием и приседанием по сигналу; движения головой в положении стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны; удержание на перекладине (до 20 с).

*Подвижные игры.* Дети обучаются сюжетным играм и играм с элементами соревнования: «Кто дальше бросит мешочек?», «Кто дальше прыгнет?», «Снайперы», «Мышеловка», «Карусель», «Караси и щука», «Медведь и пчелы», «День и ночь», «Гуси-гуси», жмурки, прятки.

Необходима стимуляция детей к проявлению самостоятельности в выборе и организации подвижных игр на прогулках в свободной деятельности (учить родителей).

Дети продолжают обучаться спортивным играм: футбол, баскетбол, теннис.

## Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Виды деятельности и формы образовательной деятельности

	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	«Физическая культура»	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная.	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия (Игровые, соревновательные, контрольно-диагностические), гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.
	«Здоровье»	Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ. литературы.	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

**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;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**Физкультурно-оздоровительное направление:**

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

В Программе на первый план выдвигается *развивающая функция образования*, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям

дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства. Она построена на позициях *гуманно-личностного отношения к ребенку* и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Программа опирается на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Содержание программы обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании.

#### **Система физкультурно-оздоровительной работы:**

1. Обеспечение здорового ритма жизни:
  - щадящий режим в адаптационный период;
  - гибкий режим дня;
  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
  - организация благоприятного микроклимата.
2. Двигательная активность:
  - утренняя гимнастика;
  - непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.
3. Активный отдых:
  - спортивный час;
  - физкультурный досуг;
  - поход в лес.
4. Физкультурные праздники (зимой, летом):
  - «День здоровья»;
  - «Весёлые старты», др.
5. Лечебно – профилактические мероприятия:
  - витаминотерапия;
  - профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия);
  - физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция);
  - фитонезидотерапия (лук, чеснок);
  - кислородные коктейли.
6. Закаливание
  - контрастные воздушные ванны;
  - ходьба босиком;
  - облегчённая одежда детей;
  - мытьё рук, лица.

## Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

*Психолого-педагогические условия реализации программы:*

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников.

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей.

5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

*Система взаимодействия педагога и родителей включает:*

- совместное проведение родительских собраний;
- проведение дней открытых дверей;
- посещение НОД и адаптационных занятий родителями;
- привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

*Система взаимодействия с родителями включает:*

- ознакомление родителей с результатами работы на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни учреждения;
- ознакомление родителей с содержанием работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

*Взаимодействия ОУ с родителями:*

- участие родителей в управлении учреждением;
- наглядно-информационный блок (стенды, выставки, дни открытых дверей, памятки, буклеты для родителей, информационный материал на сайте детского сада);
- информационно-аналитический блок (анкетирование, беседы, опросы, наблюдения);
- досуговый блок (праздники, развлечения, конкурсы, викторины, выставки, Дни Здоровья).

*Формы взаимодействия с родителями:* консультации, беседы, семинары-практикумы, игровые тренинги.

## Иные характеристики содержания

Комплексно – тематический план работы с детьми

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели		Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2		3	4	5	6
Сентябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками					
	Тема	Занятия 1–3 «День знаний»	Занятия 4–6 «Осень»	Занятия 7–9 «Осень»	Занятия –10-12 «Осень»	<i>Здоровье:</i> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. <i>Социализация:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. <i>Коммуникация:</i> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару» Игровой самомассаж:	У ч и т ь : – Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра</i> «Самолеты», «Найди себе пару». Игровой самомассаж: «Массаж рук»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик», «Мяч через сетку», Подбрось-поймай», Игровой	У ч и т ь : -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 12* -разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i>	

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		«Массаж спины»		самомассаж: «Массаж головы»	-«перебрось-поймай», -«успей поймать», -«вдоль дорожки» <i>Подвижная игра</i> «Огуречик». Игровой самомассаж: «Массаж лица»	
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 13–15 «Я в мире человек»	Занятия 16–18 «Я в мире человек»	Занятия 19–21 «Я в мире человек»	Занятия 22–24 «Мой, город моя страна»	<i>Здоровье:</i> развитие умения заботиться о своем здоровье. <i>Социализация:</i> приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх. <i>Труд:</i> побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия. <i>Безопасность:</i> развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.
	Задачи	У ч и т ь : – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением	У ч и т ь : –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили»,	У п р а ж н я т ь в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», <i>малоподвижная</i>	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши»	



(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		<p>вперед. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши», 15* - упражнять в перебрасывании мяча через сетку <i>Игровые упражнения:</i> «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» <i>Подвижная игра</i> «найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p>	<p>18* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «ловишки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p><i>игра</i> «Угадай, где спрятано?» 21* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. <i>Игровые упражнения</i> «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» <i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили». Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p>	<p><i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?» 24* - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. <i>Игровые упражнения:</i> - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Лошадки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	
Ноябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p>					
Тема	Занятия 25–27 «Мой, город моя страна»	Занятия 28–30 Мониторинг	Занятия 31–33 «Новогодний праздник»	Занятия 34–36 «Новогодний праздник»	<p><i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма;</p>	
Задачи	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге с		

(продолжение)

1	2	3	4	5	6
	<p>между предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><i>Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи»</i></p> <p>27* - упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p>	<p>по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Самолеты»</i></p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>30* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием.</p> <p><i>Игровые упражнения;</i></p> <p>«не попадись», «Догони мяч»,</p> <p><i>Подвижная игра «Найди себе пару».</i></p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p>	<p>изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках.</p> <p><i>Подвижная игра «Лиса и куры»</i></p> <p>33* - упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару".</p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p>	<p>остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i></p> <p>36* - упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«пингвины», «Кто дальше бросит»</p> <p><i>Подвижная игра «самолеты».</i></p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p>	<p>Развивать умение заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Социализация:</i> развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.</p> <p><i>Труд:</i> Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p><i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		«Не попадись», «Поймай мяч» <i>Подвижная игра</i> «Кролики». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»				
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.					
	Тема	Занятия 1–3 «Новогодний праздник»	Занятия 4–6 «Новогодний праздник»	Занятие 7–9 «Новогодний праздник»	Занятие 10–12 «Новогодний праздник»	<i>Здоровье:</i> формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. <i>Социализация:</i> формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. <i>Труд:</i> продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спорт - инвентаря. <i>Познание:</i> развитие пространственных направлений – двигаться по заданию
	Задачи	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого	У п р а ж н я т ь - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк»,	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии.	

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> «Найдем цыпленка» 3* -упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?» Самомассаж «Массаж ушей»	<i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 6* - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару» Самомассаж «На крыльчке ножками»	<i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайка» 9* - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка» Самомассаж «Массаж глаз»	<i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 12*упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи». Самомассаж «Массаж лица»	воспитателя. <i>Коммуникация:</i> формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. <i>Музыка:</i> развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки.
Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 13–15 «Зима»	Занятия 16–18 «Зима»	Занятия 19–21 «Зима»	Занятия 22–24 «Зима»	<i>Здоровье:</i> организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге	Упражнять в ходьбе со сменой	Повторить ходьбу и бег между	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего,	

(продолжение)

1	2	3	4	5	6
	<p>между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> 15* -упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра</i></p>	<p>ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Найди себе пару»</i> 18* - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i> Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)</p>	<p>предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i> 21* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)</p>	<p>с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> 24* - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)</p>	<p>следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. <i>Социализация:</i> продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. <i>Труд:</i> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Безопасность :</i>продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. <i>Познание:</i> развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз. <i>Музыка:</i> развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. <i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		«Лошадки» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»				
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	Тема	Занятия 25–27 «День защитника Отечества»	Занятия 28–30 «День защитника Отечества»	Занятия 31–33 «День защитника Отечества»	Занятия 34–36 «8 Марта»	<p><i>Здоровье:</i> продолжать работу по укреплению здоровья детей.</p> <p><i>Социализация:</i> совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры.</p> <p><i>Труд:</i> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.</p> <p><i>Познание:</i> развитие сенсорики.</p> <p><i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.</p> <p><i>Музыка:</i> развитие музыкального</p>
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра</i> « Котят и щенята» 27*упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> « У медведя во бору»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» 33*упражнять в метании на дальность. Игровые	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, Прыжках между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» 36* - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	30* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Покружись», Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз –Красный Нос»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с при паданием»	Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.					
	Тема	Занятия 1–3 «8 Марта»	Занятия 4–6 «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 7–9 «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 10–12 Мониторинг	<i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для

(продолжение)

1	2	3	4	5	6
	<p>Задачи</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» <i>Игра малой</i></p>	<p>Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц» 6* - - упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить- прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати- не задень»</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 9* -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно. <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра</i>«Самолеты»</p>	<p>У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку» 12* - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»</p>	<p>здоровья сна, движений. <i>Социализация:</i> продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. <i>Безопасность:</i> развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. <i>Труд:</i> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. <i>Познание:</i> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. <i>Коммуникация:</i> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. <i>Музыка:</i> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в</p>



(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		<i>подвижности</i> «Найдем зайку» Самомассаж «Баю-баю-баиньки»	<i>Подвижная игра</i> «Лошадка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»	<i>Самомассаж</i> «Массаж ушей»		соответствии с темпом и ритмом музыки.
Апрель	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.					
	Тема	Занятия 13–15 «Весна»	Занятия 16–18 «Весна»	Занятия 19–21 «Весна»	Занятия 22–24 «День Победы»	Здоровье: развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Музыка: упражнять в выполнении
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». 15* - упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать - ловкость и глазомер при метании на дальность. <i>Подвижная игра</i> «Совушка»	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 24*- упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча.	

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		<p>обручей, - в упражнениях с мячами. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика «Одежда»</p>	<p>Подвижная игра «Совушка». 18* - повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезании. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка». Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)</p>	<p>21*м – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» <i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»</p>	<p>основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
Май	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры,, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>					
	Тема	Занятия 25–27 «День Победы»	Занятия 28–30 «Лето»	Занятия 31–33 «Лето»	Занятия 34–36 «Лето»	<i>Здоровье:</i> продолжать формировать представление о составляющих

(продолжение)

1	2	3	4	5	6
	<p>Задачи</p> <p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Котята щенята». 27* - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Игровые упражнения для профилактики</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять - в прыжках в длину с места , Развивать ловкость в упражнении с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята» 30* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось- поймай», <i>Подвижная игра</i> «Удочка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с высоким подниманием колена, -беге врассыпную, В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» 33* - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень», «Бегом по</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках, Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 36* - упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p>	<p>здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека. <i>Социализация:</i> продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи. <i>Безопасность:</i> развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p>

(продолжение)

1	2		3	4	5	6
		плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	«Упражнения стоя»	дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная</i> <i>игра</i> «Кто ушел?»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	

### 3 Организационный раздел

#### Описание материально-технического обеспечения

*Технические средства обучения:* музыкальный центр, телевизор.

*Оборудование:* шведская стенка, лестница, наклонная доска, маты гимнастические, коврики гимнастические, коврики массажные, скамья гимнастическая, бум, кубики, доска ребристая, мягкие модули.

*Инвентарь:* фитболы – 5 шт., скакалки – 15 шт., дуги – 2 шт., обручи – 10 шт., кегли – 30 шт., гантели – 25 шт., гимнастические палки – 5 шт., мячи – большие – 10 шт., средние – 5 шт., маленькие – 2 шт., пластмассовые – 10 шт., волейбольные – 3 шт., баскетбольные – 4 шт., футбольные – 3 шт., набор «На старт» – 1 шт., канат – 1 шт.

*Нестандартное оборудование:* кольцоброс, массажные мячики, флажки, гантели, султанчики, мешочки с крупой для метания, шнур, ленточки.

## **Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

### *Методическая литература*

1. Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. Технологии, укрепляющие здоровье, в системе коррекционно-развивающих специальных дошкольных учреждений // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2002. — № 4.

2. Гришвина А. В., Пузыревакая Е. Я., Сочеванова Е. В. Игры-занятия с детьми раннего возраста с нарушениями умственного и речевого развития. — М.: Просвещение, 1988.

3. Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. Содержание раздела «Здоровье» программ коррекционно-развивающего обучения дошкольников с задержкой психического развития // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2002. — № 5.

### *Наглядно-дидактические пособия:*

1. Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь.

2. Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.

3. Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

4. Используются подписные издания «Дошкольное воспитание», «Здоровье дошкольника», «Ребёнок в детском саду», «Обруч» и др.

## Особенности организации предметно – пространственной среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

### *Основные требования к организации среды*

Программа не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

### *Основные принципы организации среды*

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

### *Особенности организации двигательного режима*

Необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.