

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ детского сада № 12  
протокол № 1 от 31 августа 2023 г



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 12  
на 2023 – 2027 учебный год**

Составили:  
Мельникова Ирина Юрьевна,  
старший воспитатель,  
Селиверстова Елена Вячеславовна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 12

г. Новочеркасск 2023 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ детского сада № 12  
протокол № 1 от 31 августа 2023 г

«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
детским садом № 12  
\_\_\_\_\_ Л.Е.Ковалева  
Приказ № 43 от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 12  
на 2023 – 2027 учебный год**

Составили:  
Мельникова Ирина Юрьевна,  
старший воспитатель,  
Селиверстова Елена Вячеславовна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 12

## Содержание рабочей программы по физическому развитию детей

<b>Введение</b> .....	3
<b>I. Целевой раздел.</b>	
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	4
1.1. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 12.....	5
1.2. Особенности осуществления образовательного процесса .....	5
1.3. Принципы и подходы к <i>к реализации программы</i> .....	7
1.4. Возрастные особенности психо – физического развития детей.....	10
1.5. Целевые ориентиры реализации рабочей программы.....	17
<b>II. Содержательный раздел программы</b>	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ.....	22
2.1.2. Физическое развитие детей в группах общеразвивающей направленности.....	30
2.1.3. Физическое развитие детей в группе компенсирующей направленности с ТНР.....	46
2.1. 4. Физическое развитие детей с ЗПР.....	64
2.1.5. Физическое развитие детей в группе оздоровительной направленности .....	71
2.2. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции речевых нарушений... ..	75
2.2.1. Коррекционно-развивающая работа детьми имеющими ТНР, (ОНР).....	75
2.2.2 Коррекционно-развивающая работа с детьми имеющими ЗПР .....	76
2.2.3 Физкультурно оздоровительная работа с детьми с ослабленным здоровьем (ЧБД).....	80
2.3 Организация педагогической диагностики и мониторинга достижения детьми результатов.....	82
2.4 Взаимодействие всех участников образовательного процесса.....	90
2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	91
2.6 Вариативные формы работы.....	93
<b>III.Организационный раздел</b>	96
<b>3.1 Планирование образовательной деятельности</b> .....	97
3.2. Перспективное тематическое планирование .....	97
3.3 Методическое обеспечение программы.....	101
Приложение.....	102

## Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями и в т.ч. сердечнососудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, с раннего возраста формирования у детей здорового образа жизни.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, направленной на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретных движений с другой стороны.

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

## *1. Пояснительная записка*

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена в соответствии с «Основной образовательной программой и с адаптированной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 12, на 2023-2024 г.» (далее – ООП ДО МБДОУ № 12, АОП ДО МБДОУ № 12), на основе требований следующих нормативно – правовых документов и локальных актов ДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного врача российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
4. Сан-ПиН 1.2.3685 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2;
5. Постановление Правительства Российской Федерации «Об осуществлении мониторинга системы образования» от 5 августа 2013 г. № 662;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020г. № 59599);
7. Примерная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15, текущий статус ПООП; номер ПООП: 3, <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/primernaya-osnovnaya-obraz-programa-doshkolnogo-obrazov.html>);
8. Локальные акты МБДОУ детского сада № 12.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность,

Рабочая программа спроектирована на период 2023-2027 учебный год, с учетом имеющихся групп:

5 групп дошкольного возраста (2 – 7 лет): из них:

- 1 группа оздоровительной направленности;
- 1 группа компенсирующей направленности для детей ТНР (ОНР), ЗПР;
- 3 группы общеразвивающей направленности, для детей с ФФНР и с учетом региональных особенностей Донского края и традиций казачества, также в ней учтены возрастные особенности и индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, имеющих речевые нарушения.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель рабочей программы:** Создание системы работы в ДООУ, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма.
- Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формирование полезных привычек)
- Расширять спектр овладения детьми двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения.
- Обновить формы и методы работы с детьми, направленные формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическими занятиями физическими упражнениями.
- Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей в т.ч. специалистов в коррекционной работе с детьми логопатами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

### **1.2. Особенности осуществления образовательного процесса**

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

В рабочей программе представлена работа с детьми имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, целью которой является создание единого образовательного пространства, направленного на эффективную комплексную реабилитацию детей, социальную адаптацию и интеграцию их в общество.

При построении рабочей программы учитывается принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей:

**«Социально - коммуникативное развитие»:** через формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками (на занятиях по физической культуре и в других формах физического воспитания детей); формирование позитивной установки к различным видам труда и творчества (через элементы трудотерапии, а также двигательно-игрового творчества); безопасного поведения во время двигательной активности, а также в быту и социуме (усвоение основ безопасности, на занятиях по физической культуре в помещении, а также на улице, в различные времена года и в различных ситуациях); формирование положительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в ДООУ (посредством системных групповых занятий по физической культуре, эстафет между возрастными группами, соревновательной деятельности между командами, а также во время показательных областных физкультурно-оздоровительных мероприятий); развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками (в процессе сюжетно-ролевых физкультурных занятий и иных малых форм); становление самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции собственных действий (в различных игровых проявлениях,

при решении двигательных задач, включая самостоятельные проявления ребенка или подгруппы детей); развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости (в тех или иных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев); присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности (через правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях, правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий).

**«Познавательное развитие»**, предполагает развитие любознательности и познавательной мотивации (в игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя); формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности (при помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач); формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.) при выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений; о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира (знакомство детей с народными играми и забавами, а также с помощью специально подобранных БТИ: «Вокруг света», «Планета Земля», в которых будут реализованы мини-игры: «Континенты», «Путешествие по Дону» и др.

**«Речевое развитие»**, включает владение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие звуковой и интонационной культуры речи (с помощью озвучивания движений, оречевления движений, имитации соответствующих игровых образов), развитие речевого творчества (при придумывании физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок); знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров литературы (при прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога, ритмизация движений при помощи стихов).

**«Художественно – эстетическое развитие»**, предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру (с помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах); формирование элементарных представлений о видах искусства (этюды по ритмике, по пластике, хореографии); восприятие музыки (в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации); художественной литературы, фольклора (при прослушивании детьми художественной литературы, фольклора, современных сказок); стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений (прием одушевления неодушевленных предметов); реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом балете).

Комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью, обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации комплексно-тематического принципа построения рабочей программы положена система лексических тем, рассматриваемых в течение определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

### **1.3. Принципы и подходы к реализации программы для детей общеразвивающей направленности.**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО (п.1.4.) и едины, как для **обязательной части программы**, так и **для части, формируемой участниками образовательных отношений**:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннoлетних членoв семьи, принимающих участие в воспитании детей дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;

**Принципы и подходы к формированию Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, направленные на реализацию регионального компонента**

- комплексность и интегративность (объединение различных аспектов содержания в единое целое, развитие новой целостности).
- сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами.
- построение образовательного процесса с использованием социоигровых технологий, проектной деятельности;

#### **1.3.1 Принципы и подходы к реализации программы для детей с ОВЗ.**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО (п.1.4.) и едины, как для обязательной части программы, так и **для части, формируемой участниками образовательных отношений**.

<b>В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:</b>		<b>пункты</b>	<b>страницы</b>
1.	Поддержка разнообразия детства.	<b>п.10.3.</b>	<b>Стр. 5-6</b>
2.	Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.		
3.	Позитивная социализация ребенка.		
4.	Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.		
5.	Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.		

6.	Сотрудничество Организации с семьей.		
7.	Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.		
<i>Принципы и подходы к формированию Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, направленные на реализацию регионального компонента</i>			
8.	<i>Комплексность и интегративность (объединение различных аспектов содержания в единое целое, развитие новой целостности).</i>		
9.	<i>Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами.</i>		
10.	<i>Построение образовательного процесса с использованием социоигровых технологий, проектной деятельности.</i>		
<b>Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ТНР, ЗПР.</b>		пункты	страницы
		<i>п.10.3.3</i>	<i>стр.6-9</i>
		<i>п.10.3.4</i>	
<b>Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ТНР:</b>			
1.	Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).		
2.	Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.		
3.	Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.		
4.	Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии с <a href="#">ФГОС ДО</a> Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;		
5.	Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: ФГОС ДО и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).		

## Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ЗПР:

1. Принцип социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.
2. Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.
3. Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохранных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.
4. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: психолого-педагогическая диагностика является важнейшим структурным компонентом педагогического процесса. В ходе комплексного обследования ребенка с ЗПР, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), собираются достоверные сведения о ребенке и формулируется заключение, квалифицирующее состояние ребенка и характер имеющихся недостатков в его развитии. Не менее важна для квалифицированной коррекции углубленная диагностика в условиях Организации силами разных специалистов. Комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.
5. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о соотношении функциональности и стадийности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадийное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.
6. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благо-

приятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.
7. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).
8. Принцип необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.
9. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.
10. Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: <a href="#">ФГОС ДО</a> и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

#### **1.4. Возрастные особенности психо – физического развития детей** **Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет (вторая младшая группа)**

**Анатомо-физиологические особенности.** Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

**Особенности опорно-двигательного аппарата.** Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

**Дыхательные пути.** Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может

сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

**Сердечно-сосудистая система.** Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

**Центральная нервная система.** В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, что приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### **Характеристика возрастных возможностей детей 4 – 5 лет (средняя группа)**

**Анатомо-физиологические особенности.** Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

**Особенности опорно-двигательного аппарата.** К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

**Органы дыхания.** Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

**Сердечно-сосудистая система.** Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

#### **Характеристика возрастных возможностей детей 5 – 6 лет (старшая группа)**

**Анатомо-физиологические особенности.** Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина

конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

**Развитие опорно-двигательной системы.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

**Органы дыхания.** Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи

педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Сердечно-сосудистая система.** К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

### **Характеристика возрастных возможностей детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)**

**Анатомо-физиологические особенности.** Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

**Развитие опорно-двигательной системы.** У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

**Органы дыхания.** К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при

заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. К 10 годам частота дыханий уменьшается до 20 в минуту.

**Сердечно – сосудистая система**, средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

### **Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения**

У детей с ТНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.
- Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).
- Общая моторная неловкость.
- Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной.
- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.
- Трудно выполнять такие движения, как перекатывание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.
- Присутствуют отставания в развитии мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.

В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом.

Отличительными чертами работы с детьми с ТНР являются: большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ упражнений и неоднократное детальное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и др.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, замедленная реакция на звуковые сигналы и другое.

Задержка психического развития (далее ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, физической и психологической деятельности.

Дети с ЗПР - многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. У некоторых детей соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания становится причиной отставания в нервно-психическом развитии. Есть ещё одна категория дошкольников, у которых причиной ЗПР могут стать неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации.

Типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех категорий детей с ЗПР:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- ослабленный мышечный "корсет", снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка;

– нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма и согласованности движений, устойчивости к вестибулярным раздражениям.

У дошкольников с ЗПР имеется снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда. Дыхание у них поверхностное, неритмичное, небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных упражнений, направленных на обучение дыханию, дети не могут научиться правильно дышать. Задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом).

Очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках, из-за чего дети долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п.

Наблюдается слабость регуляции произвольных движений (особенно страдает тонкая моторика), ярко выраженная недостаточность статической координации, затруднение принятия определенной позы, и её удержания (не удерживают более 1-2 сек.). Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п., наблюдается общая напряженность мышц.

В НОД по физическому развитию у дошкольников с ЗПР выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Распределение детей на 1 сентября 2023 г.

№ п/п	Название группы	Возраст	Количество детей	По группе здоровья дети разделились следующим образом					
				I группа здоровья	II группа здоровья	2а группа здоровья	III группа здоровья	4 группа здоровья	5 группа здоровья
1.	2 младшая группа общеразвивающей направленности для детей	От 3 – 4 лет	18	5 детей	12 детей	-	1 ребенок	-	-
2.	Средняя группа оздоровительной направленности для детей	От 4 – 5 лет	21	4 ребенка	17 детей	-	-	-	-
3.	Разновозрастная группа общеразвивающей	От 5-6 лет	36	11 детей	24 ребенка	-	-	1 ребенок	-

	вающей-направленности								
5.	Группа компенсирующей направленности для детей с ТНР		11	4 ребенка	7 детей				
<b>Итого</b>			<b>86</b>	<b>23 ребенка</b>	<b>61 ребенок</b>	<b>-</b>	<b>1 ребенок</b>	<b>1 ребенок</b>	<b>-</b>

### 1.5. Целевые ориентиры реализации рабочей программы для детей.

В группах общеразвивающей направленности

<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми Ранний возраст (к 3-м годам), ФОП ДО, п.15.2., стр.7-8</b>	
1	У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
2	Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
3	Ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
4	Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
5	Ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
6	Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
7	Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми (к 4-м годам) ФОП ДО, п.15.3.1., стр.8-10</b>	
1	Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
2	Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
3	Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
4	Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
5	Ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом

	лице;
<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми (к 5-и годам) ФОП ДО, п.15.3.2. стр. 10-12</b>	
1	Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
2	Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3	Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
4	Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми (к 6-ти годам) ФОП ДО, п.15.3.3., стр. 12-15</b>	
1	Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
2	Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
3	Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
4	Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
5	Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
6	Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми (к концу дошкольного возраста), ФОП ДО, п.15.4., стр.15-17</b>	
1.	Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
2.	Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
3.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

4.	Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
5.	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
6.	Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
7.	Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
8.	Ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
9.	Ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
10.	Ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### 1.5.1 Целевые ориентиры реализации рабочей программы для детей с ОВЗ.

Целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей на этапе завершения уровня дошкольного образования. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательно-образовательной и коррекционно-развивающей работы взрослых.

<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР</b>	
1.	способен к устойчивому эмоциональному контакту с педагогическим работником и обучающимися;
2.	понимает и выполняет словесные инструкции, выраженные простыми по степени сложности синтаксическими конструкциями;
3.	соблюдает в игре элементарные правила;
4.	осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание);
5.	обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне);
6.	действует в соответствии с инструкцией;
7.	выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
8.	стремится принимать активное участие в подвижных играх;
9.	выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью педагогического работника;
10.	с незначительной помощью педагогического работника стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы педагогического работника.
<b>Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР. К концу данного возрастного этапа ребенок:</b>	
1.	использует схему для ориентировки в пространстве;
2.	выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;

3.	выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
4.	описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;
5.	самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ТНР. К концу данного возрастного этапа ребенок:**

1.	выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
2.	осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
3.	знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
4.	владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**Целевые ориентиры реализации Программы для обучающихся с ЗПР.**

Освоение обучающимися с ЗПР основного содержания Программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности обучающихся предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В связи с этим, рабочие программы педагогических работников в одинаковых возрастных группах могут существенно различаться.

**Целевые ориентиры освоения Программы детьми второго года жизни, отстающими в психомоторном и речевом развитии.**

По отношению к детям раннего возраста, речь идет об общей задержке психомоторного и речевого развития с большей выраженностью отставания психических функций. В условиях целенаправленной коррекции в зависимости от недостатков и особенностей развития можно определить два варианта планируемых результатов:

1. **Первый вариант** предполагает значительную положительную динамику и преодоление отставания в развитии в результате образовательной деятельности и целенаправленной коррекционной работы:

1.	ребенок уверенно самостоятельно ходит, переступая через барьеры, поднимается и спускается по лестнице, держась за поручень, может подпрыгивать, держась за руки педагогического работника;
2.	<b>Второй вариант</b> означает наличие недостатков в развитии и предполагает их дальнейшую профессиональную коррекцию:
1.	использует указательный жест и понимает несколько жестов: указательный, "до свидания", "иди ко мне", "нельзя"; реагирует на имя - поворачивается, когда его зовут; различает интонацию поощрения и порицания педагогического работника своих действий;
2.	проявляет двигательную активность, но техническая сторона основных движений страдает, часто требуется поддержка педагогического работника, отмечается общая моторная неловкость, изменяет позу, сидит, ползает, ходит самостоятельно, но не всегда

сохраняет равновесие, выполняет знакомые движения по просьбе и подражанию педагогическому работнику, поворачивается к источнику звука;
--

**Целевые ориентиры освоения Программы детьми третьего года жизни, отстающими в психомоторном и речевом развитии.**

К трем годам в условиях целенаправленной коррекции ребенок может приблизиться к следующим целевым ориентирам:

**1. Первый вариант** предполагает значительную положительную динамику и преодоление отставания в развитии в результате образовательной деятельности и целенаправленной коррекционной работы:

1.	с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивает, лазает, перешагивает); способен подражать движениям педагогических работников в плане общей и мелкой моторики; осваивает координированные движения рук при выполнении простых действий с игрушками (кубиками, пирамидкой) и предметами обихода (чашкой, ложкой, предметами одежды).
----	---

**2. Второй вариант:**

1.	использует предметы по назначению, но самостоятельные бытовые действия технически несовершенны: плохо пользуется ложкой, редко пытается надеть предметы одежды, чаще ждет помощи педагогического работника;
2.	ребенок уверенно самостоятельно ходит, переступает через барьеры, поднимается и спускается по лестнице, держась за поручень, может подпрыгивать, держась за руки педагогического работника, затрудняется в прыжках на одной ноге, не удерживает равновесие, стоя и в движении;
3.	мелкая моторика развита слабо, затруднены тонкие движения, не сформирован "пинцетный захват", не любит играть с мозаикой, графомоторные навыки не развиты (ребенок ограничивается бесцельным черканием и изображением каракуль).

**Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 5 годам:**

1.	<b>Физическое развитие:</b> ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.
----	---

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР к 7-8 годам.**

**Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 5 годам:**

1.	<b>Физическое развитие:</b> у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.
----	---

## **II. Содержательный раздел программы.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ**

Настоящая рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ детского сада №12, подготовленной с учетом требований ФГОС ДО, основу которого составляет интегративный подход к реализации содержания дошкольного образования.

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

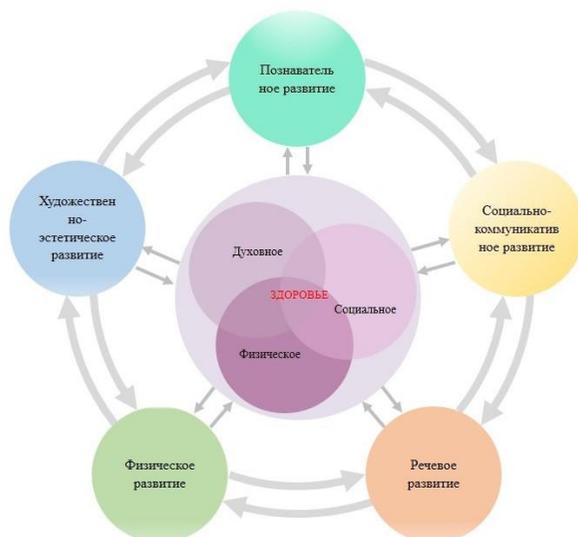
Особенностью программы является то, что в основу легли основные подходы казачьей педагогики, а точнее:

- это целостное восприятие мира;
- это духовно-нравственное воспитание, как основа деятельной и саморазвивающейся личности;
- это выработка скорости мышления, адекватная реакция на внезапно изменившуюся обстановку и появление чего-то нового по принципу: увидел-осознал-сделал;
- это творческое и целостное освоение казачьей культуры во всех ее великих образцах - сказок, казачьих песен, легенд о славе казачьей, былых походах, битвах и героях, пословиц и поговорок;
- это знакомство с традициями и обрядами казаков и вовлечение детей и взрослых в организацию и проведение праздников, состязаний гуляний и досугов по сезонным циклам;
- это физическое воспитание, развитие меткости, ловкости бережное отношение к своему здоровью, закалка подражание образу идеального казака, на основе которого сложилась вся казачья культура бытия, и воспитания;
- это развитие умений детей справляться с собственным страхом в любых его проявлениях. «Не бойся, казак ничего не боится!», «Терпи, казак, атаманом будешь!»;
- это умение решать все спорные вопросы сообща, учитывая мнение других, справедливость;
- это умение оказывать помощь всем нуждающимся;

В программе используется опыт работы ДОУ г. Новочеркаска по использованию регионального компонента в дошкольном образовании. Образовательный процесс в ДОУ построен на решении задач патриотического, нравственного, трудового и эстетического воспитания детей дошкольного возраста. Вся работа представлена в перспективном плане и построена на народном календаре, годичном цикле жизни казаков. Она включает в себя постепенное знакомство ребенка одновременно в единой цепочке с речью, обычаями, праздниками, обрядами, с играми казачат, устраивают спортивные состязания с детьми и родителями, во время досугов старшие дошкольники привлекают малышей в совместные игры с казачьей тематикой.

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

## МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ



Содержание образовательных областей				
<b>Формы интеграции</b>	Утренние гимнастики. Занятия по физкультуре. Физминутки. Физпаузы. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры и упражнения в повседневной жизни. Гимнастики пробуждения. Спортивные досуги. Спортивные праздники. Дни здоровья.			
Физическое	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое
1. Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств,	1. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в	1. В игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя; 2. Рассматривание	1. Использование считалок, речевок, рассказывание правил подвижных игр 2. Придумывании	1. С помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах; 2. Этюды по ритмике, по

<p>как координация и гибкость;</p> <p>2.Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),</p> <p>3. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>5. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.</p>	<p>обществе, включая моральные и нравственные ценности.</p> <p>4.Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений в парах</li> <li>- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев</li> <li>- эстафеты между возрастными группами.</li> <li>- соревновательная деятельность между группами, командами.</li> <li>- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия</li> </ul> <p>Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств.</p> <p>6. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях.</p> <p>7.Формирование чувств патриотизма при просмотрах Российских спортивных достижений и участии в детских спортивных играх и олимпиадах</p>	<p>иллюстраций о спорте, спортсменах, просмотр презентаций на тему спорта, создание альбомов про спорт, музея мяча</p> <p>3. При помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач;</p> <p>4. При выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно - манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование схем на физкультурном занятии</li> <li>- знакомство детей с народными играми и забавами, а также с помощью специально подобранных БТИ: «Вокруг света», «Планета земля», «По странам и континентам», в которых будут реализованы мини-игры: «Континенты», «Путешествие по Дону» и др..</li> </ul>	<p>физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок;</p> <p>прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога,</p> <p>3.Подвижные игры со словами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>-дыхательные упражнения</li> </ul> <p>4.Озвучивания, оречевления движений, имитации соответствующи х игровых образов, ритмизация движений при помощи стихов.</p>	<p>пластике, хореографии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации;</li> </ul> <p>3.Прием одушевления неодушевленных предметов;</p> <p>4.Элементы ассоциативной педагогики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рисование на тему спорта</li> <li>- разучивание песен о спорте</li> </ul>
--	--	---	--	--

## Сроки годового календарного учебного графика:

№п/п	Содержание	Начало	Окончание	Длительность
	Учебный год	01.09.2023г.	31.05.2024г.	39 недели
	Педагогический мониторинг, изучение индивидуального развития детей	01.09.2023г.	15.09.2023г.	2 недели
	Учебный период	16.09.2023г.	30.12.2023г.	15 недель
	Адаптационный период в группах с 1.5 – 2 лет	01.10.2023г.	30.12.2023г.	12 недели
	Учебный период в группах с 1.5 – 2 лет	15.01.2023г.	15.05.2024г.	18 недель
	Зимние каникулы	31.12.2023г.	8.01.2024г.	1 неделя
	Учебный период	9.01.2024г.	15.05.2024г.	18 недель
	Педагогический мониторинг педагогической деятельности	16.05.2024г.	30.05.2024г.	2 недели
	Летний оздоровительный период	01.06.2024г.	31.08.2024г.	13 недель
	Выходные дни	Суббота, воскресенье		
	Праздничные дни:	<b>с 31.12.2022 по 8 января 2023</b> – Новогодние каникулы; <b>23 февраля</b> – День защитника Отечества <b>8 марта</b> – Международный женский день; <b>1 мая</b> – Праздник Весны и Труда; <b>8 – 9 мая</b> – День Победы; <b>12 июня</b> – День России; <b>4 ноября</b> – День народного единства.		

## Годовой календарный учебный график по физической культуре

Возрастные группы	Количество физкультурных занятий (общее)	Всего в неделю	Продолжительность занятия
Младшая с 3 до 4 лет	51 (в помещении) 17 (на улице)	3	15 мин.
Средняя с 4 до 5 лет	97 (в помещении) 32 (на улице)	3	20 мин.
Старшая с 5 до 6 лет	97 (в помещении) 32 (на улице)	3	25 мин.
Подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет	65 (в помещении) 36 (на улице)	2	30 мин.

Расписание утренних зарядок, непрерывной непосредственно образовательной деятельности разработаны в соответствии с Сан-ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2. Помещения с постоянным пребыванием детей: игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др. следует обеспечивать чистым, свежим воздухом. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Наиболее эффективное сквозное и угловое проветривание. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. Снижение температуры не должно превышать 2-4 градуса. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на высоте 0,8-1,0 м.

Основным методом оздоровления дошкольников является тотальный игровой метод. Физическое воспитание детей рассматривается у нас не только в плане двигательного развития, но и как основополагающее направление развития личности ребенка. Рабочая программа позволяет через разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы реализовывать принцип совместной двигательной активности детей и взрослых: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – обучать».

- Утренняя гимнастика
- Забавные физкультуринки
- Оздоровительная ходьба
- Коррекционные физкультминутки
- Оздоровительные подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения после дневного сна с самомассажем стоп и дыхательными упражнениями
- Индивидуальная работа по развитию основных видов движения
- Антигравитационная разгрузка
- Индивидуальные занятия на тренажерах
- Игровой самомассаж
- Физкультурные праздники, развлечения.

Наряду с игровым методом, используются классические методы и приемы при проведении НОД:

Наглядные	Словесные	Практические
наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных)	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов;	выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в

пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физической культуре);	вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений;	игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме;
--	---	---

**Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах**

<b>Младшая и средняя группы</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
Классические (обучающие, смешанные, вариативные) Игровые (на основе разнообразных подвижных игр) Тематические Сюжетно-игровые Интегрированные Двигательные рассказы Контрольные занятия	Классические (обучающие, смешанные, вариативные) Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр - аттракционов) Тематические Сюжетно-игровые Интегрированные Двигательные рассказы Контрольные занятия Занятия по интересам Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики) Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов Соревнования Физкультурно - валеологические (забочусь о своем здоровье)	Классические (обучающие, смешанные, вариативные) Игровые (на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов) Тематические Сюжетно-игровые Занятия по интересам Интегрированные Двигательные рассказы Контрольные занятия Занятия-тренировки по ОФП (организация физической профилактики) Занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов Соревнования Физкультурно - валеологические (забочусь о своем здоровье) Занятия-тренировки, походы в парк. Экскурсии-тренировки в ФОК (физкультурно-оздоровительном комплексе) Посещение спортзала, спортивной площадки ближайшей школы Игры -ситуации

### Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

**1. Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**2. Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**3. Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы, в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг проходит в первую половину дня (9-11 часов). Длительность досуга колеблется от 20 до 50 минут в зависимости от возраста детей.

Спортивные праздники проводятся, начиная со средней группы, 2 - 3 раза в год, длительность физкультурного праздника 1 - 1 час 20 минут. В мероприятиях могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения.

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Досуг	15 – 20 минут	20 – 30 минут	30 – 40 минут	40 – 50 минут
Спортивный праздник	-	2 раза в год до 50 минут	2 – 3 раза в год до 60 минут	

### 2.1.2 Физическое развитие детей в группах общеразвивающей направленности

В группах общеразвивающей направленности осуществляется образовательная деятельность детей в соответствии с ООП ДО.

Целью физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Возраст воспитанников от 3-х до 4 лет (дошкольный возраст)**

##### **Задачи:**

- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
- развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

**Содержание образовательной деятельности:**

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**Основная гимнастика***Основные движения*

- **Бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель
- (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- **ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть,

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

**музыкально-ритмические упражнения,** разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пру-

<p>встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>бег:</b> бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;</li> <li>• <b>прыжки:</b> прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);</li> <li>• <b>упражнения в равновесии:</b> ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</li> </ul>		<p>жинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<b>Подвижные игры, спортивные упражнения</b>	<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	<b>Активный отдых</b>
<p>Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организо-</p>	<p>Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигатель-</p>	<p><b>Физкультурные досуги:</b> досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p><b>Дни здоровья:</b> в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>

<p>вано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p>	<p>ной деятельности (<i>бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила</i>).</p>	
---	---	--

**Возраст воспитанников от 4-х до 5 лет (дошкольный возраст)**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</li> <li>• формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>• продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</li> <li>• укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>• формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul>
--

<p><b>Содержание образовательной деятельности:</b> Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
---

**Основная гимнастика**

*Основные движения*

*Общеразвивающие упражнения*

- **Бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;
- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- **ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- **бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;
- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; под-

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; очередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

*Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, кочки, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней*

<p>прыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>упражнения в равновесии:</b> ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</li> </ul> <p><i>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</i></p>	<p><i>гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</i></p>	
<p><b>Подвижные игры, спортивные упражнения, ритмичная гимнастика</b></p>	<p><b>Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Активный отдых</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмическая гимнастика:</b></li> <li>• музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. <i>Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</i></li> <li>• <b>Строевые упражнения:</b></li> <li>• педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и</li> </ul>	<p>Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (<i>соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое</i>), способствует пониманию детьми необходимости занятий</p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуг:</b> педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</p> <p><b>Досуг организуется 1 - 2 раза</b> в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и</p>

<p>смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</li> <li>• <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</li> <li>• Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</li> <li>• Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</li> <li>• Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".</li> </ul>	<p>физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. <b>Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</b></p>	<p>танцевальные упражнения.</p> <p><i>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патристическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</i></p> <p><i>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</i></p>
--	--	---

### Возраст воспитанников от 5-го до 6 лет (дошкольный возраст)

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</li> <li>• развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</li> <li>• воспитывать патристические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</li> </ul>
--

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### Содержание образовательной деятельности:

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### Основная гимнастика

#### Основные движения

#### Общеразвивающие упражнения

- **Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);** прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание ки-

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- **ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- **бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- **прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
- **прыжки со скакалкой:** перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- **упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге;

стей;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

*Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.*

*Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.*

<p>поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".</p> <p><i>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</i></p>		
<b>Подвижные игры, спортивные упражнения</b>	<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	<b>Активный отдых</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмическая гимнастика:</b></li> <li>• музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: <i>ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топаящим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</i></li> <li>• <b>Строевые упражнения:</b></li> <li>• педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из</li> </ul>	<p>Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (<i>правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе</i>). Формировать представления о разных видах спорта (<i>футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие</i>) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.</p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуги:</b> педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p><b>Досуг организуется 1 - 2 раза</b> в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. <i>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</i></p> <p><i>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</i></p> <p><b>Дни здоровья:</b> педагог проводит 1 раз в</p>

<p>колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</li> <li>• Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</li> <li>• <b>Спортивные игры:</b> педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</li> <li>• <b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.</li> <li>• <b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</li> <li>• <b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</li> <li>• <b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу</li> </ul>	<p>Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (<i>при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием</i>) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (<i>соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья</i>).</p>	<p>квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии.</b> Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
--	---	---

<p>(3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</li> <li>• Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</li> <li>• <b>Ходьба на лыжах:</b> по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</li> <li>• Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</li> </ul>		
---	--	--

### Возраст воспитанников от 6-ти до 7 лет (дошкольный возраст)

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> <li>• развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</li> <li>• поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;</li> <li>• воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</li> <li>• формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</li> <li>• сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</li> </ul>
---

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

### Содержание образовательной деятельности:

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

### Основная гимнастика

#### Основные движения

#### Общеразвивающие упражнения

- **Бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокаты-вание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опуска-

разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- **ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- **бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- **прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- **прыжки с короткой скакалкой:** прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- **упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глаза-

ние ног лежа на спине;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

*Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.*

<p>ми, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановки и выполнение "ласточки".</p> <p><i>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</i></p>		
<p><b>Подвижные игры, спортивные упражнения</b></p>	<p><b>Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Активный отдых</b></p>
<p><b>Ритмическая гимнастика:</b> музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельно-</p>	<p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (<i>саный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие</i>), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (<i>при активном беге, прыж-</i></p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуги:</b> педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p><b>Досуг организуется 1 - 2 раза в</b> месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут.</p> <p><b>Содержание досуга включает:</b> подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p><b>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патристическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</b></p> <p><b>Дни здоровья:</b> проводятся 1 раз в квартал. В</p>

сти разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

*Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление внести свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.*

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

*ках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивной инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.*

этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуговые, и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

*Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержание походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при*

<p><i>Элементы хоккея:</i> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p><i>Бадминтон:</i> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><i>Катание на санках:</i> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i> по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>.</p>		<p><i>преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</i></p>
--	--	--

### 2.1.3 Физическое развитие детей в группе компенсирующей направленности с ТНР (ОНР).

В группах компенсирующей с ТНР (ОНР)направленности осуществляется образовательная деятельность детей в соответствии с АООП ДО.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В процессе физического воспитания детей решаются следующие задачи:

- закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательные формы работы: игры – соревнования и эстафеты.

Основные компоненты: физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры), овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

В области физического развития ребенка с ТНР, с учётом его психофизических особенностей, в условиях информационной социализации основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами

Реализуется содержание работы «Физическое развитие» по УМК к программе Нищевой Н. В. «Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет». – 3 – е изд., перераб. и доп. в соответствии с ФГОС ДО. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.

### **Возраст воспитанников от 3-х до 4 лет (дошкольный возраст)**

#### **Задачи:**

- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
- развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функ-

цию равновесия;

- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

#### Содержание образовательной деятельности:

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### Основная гимнастика

##### Основные движения

- **Бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель
- (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-

##### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

<p>стремлянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ходьба:</b> ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</li> <li>• <b>бег:</b> бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;</li> <li>• <b>прыжки:</b> прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);</li> <li>• <b>упражнения в равновесии:</b> ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</li> </ul>		<p><b>музыкально-ритмические упражнения</b>, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топаящим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<p><b>Подвижные игры, спортивные упражнения</b></p>	<p><b>Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Активный отдых</b></p>
<p>Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и</p>	<p>Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игруш-</p>	<p><b>Физкультурные досуги:</b> досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p>

<p>в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p>	<p>ками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (<i>бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила</i>).</p>	<p><b>Дни здоровья:</b> в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
--	--	---

**Возраст воспитанников от 4-х до 5 лет (дошкольный возраст)**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</li> <li>• формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>• продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</li> <li>• укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>• формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul>
--

**Содержание образовательной деятельности:**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**Основная гимнастика***Основные движения**Общеразвивающие упражнения*

- **Бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;
- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- **ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону,

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением

<p>назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>бег:</b> бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;</li> <li>• <b>прыжки:</b> прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</li> <li>• <b>упражнения в равновесии:</b> ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</li> </ul> <p><i>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</i></p>	<p>коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p><i>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</i></p>	
<p><b>Подвижные игры, спортивные упражнения, ритмичная гимнастика</b></p>	<p><b>Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p><b>Активный отдых</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмическая гимнастика:</b></li> <li>• музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. <i>Рекомендуемые упражнения: ритмичная</i></li> </ul>	<p>Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах без-</p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуги:</b> педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зри-</p>

*ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, при- ставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление но- ги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочеред- ное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.*

- **Строевые упражнения:**
- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движе- нии; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
- **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знако- мых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
- **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упраж- нениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имею- щихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, тор- можение при спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

опасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать оче- редность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. **Формирует первичные представления об от- дельных видах спорта.**

телей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

**Досуг организуется 1 - 2 раза** в ме- сяц во второй половине дня преимуще- ственно на свежем воздухе, про- должительностью 20 - 25 минут. Со- держание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнова- ния, аттракционы, музыкально- рит- мические и танцевальные упражне- ния.

*Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач при- общения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патри- отическую тематику, посвящаться государственным праздникам, вклю- чать подвижные игры народов Рос- сии.*

*Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные ме- роприятия, прогулки, игры на све- жем воздухе.*

## Возраст воспитанников от 5-го до 6 лет (дошкольный возраст)

### Задачи:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### Содержание образовательной деятельности:

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### Основная гимнастика

*Основные движения*

*Общеразвивающие упражнения*

- **Бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- **ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- **бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- **прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

*Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя но-*

<p>2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>прыжки со скакалкой:</b> перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</li> <li>• <b>упражнения в равновесии:</b> ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".</li> </ul> <p><i>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</i></p>	<p><i>ги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</i></p> <p><i>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</i></p>	
Подвижные игры, спортивные упражнения	Формирование основ здорового образа жизни	Активный отдых
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмическая гимнастика:</b></li> <li>• музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: <i>ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топаящим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлоп-</i></li> </ul>	<p>Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (<i>правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе</i>). Формировать представления о разных видах спорта (<i>футбол, хоккей, бас-</i></p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуги:</b> педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p><b>Досуг организуется 1 - 2 раза</b> в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. <b>Содержание составляют:</b> подвижные игры, игры-эстафеты, му-</p>

ками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

- **Строевые упражнения:**
- педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
- **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.
- **Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.**
- **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

кетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для со-

зыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья:** педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Городки</i>: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.</li> <li>• <i>Элементы баскетбола</i>: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</li> <li>• <i>Бадминтон</i>: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</li> <li>• <i>Элементы футбола</i>: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</li> <li>• <i>Спортивные упражнения</i>: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</li> <li>• Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</li> <li>• <i>Ходьба на лыжах</i>: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</li> <li>• Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</li> </ul>	<p><i>хранения и укрепления здоровья).</i></p>	<p>преодоления препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
--	--	--

**Возраст воспитанников от 6-ти до 7 лет (дошкольный возраст)**

<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> </ul>
---

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

#### Содержание образовательной деятельности:

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### Основная гимнастика

*Основные движения*

*Общеразвивающие упражнения*

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бросание, катание, ловля, метание:</b> бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасыва-</li> </ul> | <p><b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</b> поднимание и опускание рук (одновременное, по-</p> |
|--|---|

ние мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокаты-вание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отско-ком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетболь-ную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предмета-ми, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастиче-скую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноимен-ным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на кан-ате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
- **ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- **бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остано-вкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); вы-соко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наимень-шим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с пере-рываками; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местно-сти;
- **прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впры-гивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубо-кого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- **прыжки с короткой скакалкой:** прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его

очередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; кру-говые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** пово-роты корпуса вправо и влево из разных исход-ных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное подни-мание и опускание ног лежа на спине;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и раз-гибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; при-седания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекла-дывание их с места на место.

*Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполне-ния движений, в том числе, в парах, с предме-тами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряже-нием и амплитудой, с музыкальным сопровож-дением. Предлагает упражнения с разноимен-ными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных поло-жений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на пред-плечье и кистях рук, перед собой и сбоку и дру-*

<p>как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>упражнения в равновесии:</b> подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".</li> </ul> <p><i>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</i></p>	<p><i>гое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</i></p>	
Подвижные игры, спортивные упражнения	Формирование основ здорового образа жизни	Активный отдых
<p><b>Ритмическая гимнастика:</b> музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и</p>	<p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (<i>саннй спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и дру-</i></p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуг:</b> педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p><i>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: по-</i></p>

ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

*Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление внести свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.*

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*гие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованьем), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с*

*движные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.*

*Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.*

**Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

*Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских*

<p><i>Элементы баскетбола:</i> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><i>Элементы футбола:</i> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Элементы хоккея:</i> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p><i>Бадминтон:</i> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><i>Катание на санках:</i> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i> по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p>	<p>особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>	<p><i>маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолеть несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</i></p>
---	---	--

### 2.1.4 Физическое развитие детей с ЗПР.

В группах компенсирующей направленности с ЗПР осуществляется образовательная деятельность детей в соответствии с АООП ДО.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные компоненты: двигательная активность, виды спорта, подвижные игры, здоровый образ жизни. Условно реализуются в двух разделах:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

*Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:*

- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
<b>Раздел №1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни"</b>		
<b>Задачи: создание условий для:</b>		<b>Разделы образовательной области</b>
1	сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;	<b>ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ГИГИЕНЕ</b>
2	воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;	
3	формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.	
4	обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограни-	

	ченных возможностей здоровья);	
5	оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.	

## Содержание

### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.** Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.
2. **Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.
3. **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.** Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.
2. **Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.
3. **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь". Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.** Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.
2. **Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

**Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни)**

1. **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.** Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. **Воспитание культурно-гигиенических навыков.** Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

**Раздел №2 Физическая культура**

**Задачи: создание условий для:**

**Раздел образовательной области**

1	развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
2	совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
3	развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры; создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности;
5	развитие общей и мелкой моторики;
	развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
	формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

способностей.

## Содержание

### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. **Развитие двигательных качеств** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений ("*сосулька зимой*" - мышцы напряжены, "*сосулька весной*" - мышцы расслабляются).

2. **Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся** (овладение основными движениями).

- Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево).
- Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия.
- Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении).
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.
- Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног.
- С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. **Развитие двигательных качеств** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

## **2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся** (овладение основными движениями).

- Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево).
- Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.
- Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.
- Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см).
- Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро.
- Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья.
- Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно.
- Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- В играх выполняет сложные правила, меняет движения.
- Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).
- Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, "змейкой", с поворотами.

## **3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество

при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладеть навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. **Развитие двигательных качеств** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. **Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся** (овладение основными движениями).

- Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами.
- Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа.
- Выполняет разные виды прыжков: *в длину, ширину, высоту, глубину*, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.
- Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног.
- Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты

самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работником готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

### **Подготовительная группа (7-й год жизни)**

1. **Развитие двигательных качеств** (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. **Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся** (овладение основными движениями).

- Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.
- Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.
- Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая.
- Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
- В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения).
- Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через ко-

роткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку.

- Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс) разными способами.
- В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема".
- Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.
- Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках.
- Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

**3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

#### *2.1.5. Физическое развитие детей в группе оздоровительной направленности*

В группе оздоровительной направленности осуществляется образовательная деятельность детей в соответствии с ООП ДО.

**Цель занятий:** развитие общей функциональной адаптации организма ребенка к простудным заболеваниям, к физическим нагрузкам.

**Задачи:**

1. Формирование правильного дыхательного акта (его глубины, ритма);

2. Стимуляция дренажной функции бронхов;
3. Улучшение функции дыхания;
4. Улучшать подвижность грудной клетки, диафрагмы;
5. Укреплять мышцы лица, а также мышцы верхних и нижних конечностей;
6. Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений;
7. Тренировка правильного носового дыхания;
8. Формировать правильную осанку, своды стопы;
9. Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие.
10. Развивать умение заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием для дыхательных упражнений;
11. Воспитывать чувства товарищества, дружелюбия, умение согласованно действовать в коллективе;
12. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.

**Основные принципы работы с детьми с ослабленным здоровьем:**

- Научность – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.
  - Доступность – основывается на том, что все разделы работы с детьми объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.
  - Активность – активное, деятельностное, компетентное и мотивированное участие в оздоровительной работе всех участников образовательного процесса.
  - Интеграция – органичное решение оздоровительных задач в системе образовательной работы, во всех видах детской деятельности.
- При построении образовательного процесса в ДООУ обеспечено создание благоприятных условий для развития детей:
- создается ситуация успеха для каждого ребенка;
  - используются поощрения (даже за небольшие, незначительные достижения ребенка);
  - предоставляется ребенку возможность отдыха при каждой возникающей у него потребности в этом;
  - оказывается постоянная эмоциональная поддержка взрослых в любых видах деятельности, на протяжении адаптационных периодов, после болезни;
  - осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку в образовательном процессе.

**Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.**

*Утренняя гимнастика.* Проводится ежедневно в каждой группе. Задачами утренней гигиенической гимнастики являются: подготовка организма часто болеющих детей к предстоящей деятельности; умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему; активизация

деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; укрепление организма и закаливание; стимулирование работы внутренних органов и органов чувств; формирование правильной осанки; предупреждение возникновения плоскостопия. Для повышения двигательной активности, положительного эмоционального воздействия утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение. Утренняя гимнастика состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В содержание вводной части утренней гимнастики включаются разные виды самомассажа ходьбы, бега, прыжков, ползания, дыхательная гимнастика, ритмические задания, а так же упражнения на концентрацию внимания. В основную часть комплекса утренней гимнастики включаются общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, выполняемые из разных исходных положений. Это задания без предметов и с предметами, а также и на снарядах (детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке и др.), танцевальные и выразительные упражнения, хорошо знакомые детям, или те, которые выполняются в процессе основных занятий. В заключительную часть могут входить игры на внимание, упражнения на большом ортопедическом мяче, стоя на балансирующей доске в сочетании с заданиями на дыхание и др.

*Подвижные игры и физические упражнения на воздухе.* Способствуют развитию у часто болеющих детей: работы всех органов и систем организма; позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции. В естественных условиях закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения двигательных действий.

Рекомендуется проведение игр со спортивными элементами: футбол, бадминтон, баскетбол и т.д., то есть тех, в которых необходимо еще более точно соблюдать правила игры, удерживать постоянное внимание на их выполнении.

*Физкультминутки.* Проводятся в виде кратковременных двигательных (игровых) заданий на занятиях статического характера с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения - 1,5-2 минуты. Формы проведения - выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у часто болеющих детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).

*Физические упражнения после дневного сна.* Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняются несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

*Физкультурные (динамические) паузы.* Проводятся между формами непосредственно образовательной деятельности (занятиями), во время совместной деятельности воспитателя с детьми. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение знакомых двигательных действий формирует двигательную память длительно и часто болеющих детей. В содержание физкультурных пауз рекомендуется включать задания с массажными, теннисными мячами, скакалками, палками, прыжки на батуте и др. Также можно использовать ритмические задания (хлопки в ладоши), элементы пальчиковой гимнастики, упражнения для плечевого пояса, прыжки, подскоки и другие виды движений.

*Спортивные праздники и досуговые мероприятия.* Участие часто болеющих детей в спортивных праздниках и досуговых мероприятиях необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; четкости выполнения определенных двигательных заданий; повышения позитивного отношения родителей к своим длительно и часто болеющим детям.

В течение учебного года осуществляется педагогическая работа, направленная на формирование основных сенсомоторных координаций:

- зрительно-моторной координации - за счет выполнения слежения глазами за перемещающимся в пространстве предметом в разных направлениях;
- слухомоторной координации - в процессе выполнения заданий с музыкальным сопровождением, когда, например, на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на носках руки на пояс, а на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Эти задания могут быть самыми разнообразными.);
- вестибуломоторной координации - за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, а также при выполнении ходьбы и бега;
- формирование межполушарного взаимодействия - за счет стимулирования совместной работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложнокоординированных движений, например, таких, как приставные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот и др.;
- развитие основных двигательных, физических качеств:
- ловкости и координации движений - за счет выполнения различных манипуляций с предметами - мячом, палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
- гибкости - при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полушпагаты, мостик из положения лежа и др.);
- выносливости - за счет выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например удержание позы «рыбка» на определенный счет;
- силы - при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);
- воспитание культуры выполнения движений:  
разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;
- формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, с разными предметами и на снарядах из разных исходных положений - это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах.

## 2.2 Образовательная деятельность по профессиональной коррекции речевых нарушений

### 2.2.1 Коррекционно–развивающая работа с детьми с ТНР (ОНР)

Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Так как детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях, и им необходима постоянная смена деятельности, в нашем ДОУ проводятся интегрированные занятия, на которых решаются и коррекционные и образовательно-воспитательные задачи, и задачи по расширению двигательной активности детей.

Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения; дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры. Занятия проводятся 1 раз в месяц, как итоговое. Интегрированные занятия приносят несомненную пользу: у детей расширяется объем двигательных умений и навыков, улучшается координация движений, ориентировка в пространстве, внимание становится более концентрированным, что подтверждают результаты диагностики. Кроме того, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует эмоциональный отклик у детей.

#### **Основные методы развития и коррекции:**

- Игры и упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств;
- Игры и упражнения, направленные на развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением;
- Игры и упражнения, направленные на развитие общей моторики;
- Игры и упражнения, направленные на закрепление лексико-грамматических категорий;
- Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук.

программы дошкольного образования.

#### **Задачи программы:**

- определение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, обусловленных уровнем их речевого развития и степенью выраженности нарушения;
- коррекция речевых нарушений на основе координации педагогических, психологических и медицинских средств воздействия;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с ТНР консультативной и методической помощи по особенностям развития обучающихся с ТНР и направлениям коррекционного воздействия.

#### **Программа коррекционной работы предусматривает:**

- проведение индивидуальной и подгрупповой логопедической работы, обеспечивающей удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР с целью преодоления неречевых и речевых расстройств;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для ребёнка, и обеспечивающего возможность использования освоенных умений и навыков в разных видах детской деятельности и в различных коммуникативных ситуациях;
- обеспечение коррекционной направленности при реализации содержания образовательных областей и воспитательных мероприятий;
- психолого-педагогическое сопровождение семьи (законных представителей) с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с детьми; организацию партнерских отношений с родителями (законными представителями).

**Коррекционно-развивающая работа всех педагогических работников дошкольной образовательной организации включает:**

- системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств (с учетом уровня речевого развития, механизма, структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР);
- социально-коммуникативное развитие;
- развитие и коррекцию сенсорных, моторных, психических функций у обучающихся с ТНР;
- познавательное развитие,
- развитие высших психических функций;
- коррекцию нарушений развития личности, эмоционально - волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации ребёнка с ТНР;
- различные формы просветительской деятельности (консультации, собрания, лекции, беседы, использование информационных средств), направленные на разъяснение участникам образовательных отношений, в том числе родителей (законных представителей), вопросов, связанных с особенностями образования обучающихся с ТНР.

**Коррекционные задачи при перспективном планировании интегрированных физкультурно-речевых занятий:**

- Развитие речевого и физиологического дыхания;
- Развитие тонких движений пальцев рук;
- Развитие у детей внимания и памяти;
- Пополнение, уточнение и активизация словарного запаса детей;
- Систематический контроль за грамматической правильностью речи;
- Развитие и совершенствование словесно-логического мышления ребенка как одной из функций речи.

*2.2.2 Коррекционно – развивающая работа с детьми с ЗПР*

*Раздел: Коррекционная направленность в работе по физической культуре.  
(ФАОП п. 45.14.5, стр. 636-638)*

**Задачи и педагогические условия реализации программы коррекционной работы:**

- создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и

ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");

- использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;
- учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;
- развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");
- способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;
- совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;
- учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
- продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;
- учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;
- включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;
- совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;
- стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства)
- формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
- стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными

модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;

- развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения),
- предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).

*Коррекционная направленность в работе по физической культуре.  
(ФАОП п. 45.14.5, стр. 636-638)*

- создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");
- использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;
- учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;
- развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");
- способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;
- совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;
- учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
- продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;
- учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;

- включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;
- совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;
- стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства)
- формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
- стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;
- развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения),
- предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).

*Раздел: Коррекция недостатков и развитие ручной моторики.  
(ФАОП п. 45.14.5, стр. 638-640)*

- дифференцированно применять игры и упражнения для нормализации мышечного тонуса;
- развивать движения кистей рук по подражанию действиям педагогического работника; формировать дифференцированные движения кистями и пальцами рук: сгибание и разгибание, отведение в стороны пальцев; выполнять согласованные действия пальцами обеих рук;
- развивать умения удерживать позу пальцев и кистей рук; развивать умение сгибать и разгибать каждый палец на руке;
- тренировать активные движения кистей (вращения, похлопывания);
- развивать движения хватания, совершенствовать разные виды захвата крупных и мелких предметов разной формы;
- применять игровые упражнения для расслабления мышц пальцев и кистей рук при утомлении;
- развивать практические умения при выполнении орудийных и соотносящих предметных действий;
- развивать умения выполнять ритмичные движения руками под звучание музыкальных инструментов;
- развивать технику тонких движений в "пальчиковой гимнастике"; побуждать выполнять упражнения пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением;
- формировать у обучающихся специфические действия пальцами рук в играх с мелкими предметами и игрушками разной фактуры: кручение, нанизывание, щелчки, вращение, формировать дифференцированные движения пальцев рук при нанизывании бус, пуговиц, колечек на шнурок в определенной последовательности, представленной на образце;
- развивать хват мелких или сыпучих материалов указательным типом хватания;

- учить обучающихся выкладывать мелкие предметы по заданным ориентирам: точкам, пунктирным линиям;
- развивать умения выполнять практические действия с водой: переливание воды из одной емкости в другую при использовании чашки, деревянной ложки, половника, воронки; пересыпать сыпучие материалы
- учить выполнять определенные движения руками под звуковые и зрительные сигналы (если я подниму синий флажок - топни, а если красный - хлопни в ладоши; в дальнейшем значение сигналов изменяют);
- развивать динамический праксис, чередование позиций рук "кулак - ладонь", "камень - ножницы");
- учить обучающихся выполнению элементов самомассажа каждого пальца от ногтя к основанию;
- учить выполнять действия расстегивания и застегивания, используя различные виды застежек (липучки, кнопки, пуговицы).
- совершенствовать базовые графомоторные навыки и умения.

### 2.2.3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми с ослабленным здоровьем (ЧБД)

Группа оздоровительной направленности создана с целью обеспечения прав часто болеющих детей дошкольного возраста на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования по основным образовательным программам дошкольного образования, наиболее эффективного проведения оздоровительных и профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья и снижение заболеваемости часто болеющих детей и оказания помощи родителям (законным представителям) детей страдающих:

- часто болеющие острыми респираторными заболеваниями;
- дети с рецидивирующими бронхитами,
- пневмонией в период реконвалесценции,
- бронхиальной астмой вне обострения и др.

Основными задачами организации деятельности группы оздоровительной направленности являются:

- оказание индивидуализированных оздоровительных мероприятий с рациональным использованием щадящего режима,
- создание условий для реабилитационного взаимодействия с детьми;
- формирование знаний и навыков безопасного контакта у детей дошкольного возраста с объектами и явлениями окружающей жизни;
- определение оптимальной учебной нагрузки, режима занятий и продолжительности каникул;
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровление обучающихся, для занятия ими физической культурой;
- интеллектуальное и личностное развитие детей с учётом индивидуальных особенностей;
- выполнение комплекса санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий;
- оказание консультативной помощи родителям, обучение их приёмам и методам профилактической работы по оздоровлению своих детей, пропаганда здорового образа жизни.

Основная цель коррекционной работы — комплексная реабилитация часто болеющих детей, включающая проведение мероприятий, направленных на предупреждение заболевания и укрепление здоровья воспитанников. Для ее достижения создана необходимая предметно-пространственная среда, подобрано физкультурное оборудование.

Для решения задач по укреплению здоровья и физическому развитию детей в ДОУ имеются:

- физкультурные уголки в каждой группе, оснащенные в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, дорожками здоровья;
- оборудованная физкультурная площадка на улице;
- разнообразный спортивный инвентарь.

### 2.3. Организация педагогической диагностики и мониторинга достижения детьми результатов (система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы).

#### *В результате, к концу 2 года жизни:*

ребенок начинает овладевать основными движениями (ходьба в разных направлениях, за взрослым, с перешагиванием через предметы, лазанье, бег в разных направлениях и к цели, подпрыгивания, прыжки на месте и с продвижением вперед); уверенно ползает, воспроизводит простые движения по показу взрослого и вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

#### *В результате, к концу 3 года жизни:*

ребенок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе со взрослым и при помощи взрослого, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и прыгает с продвижением вперед, в длину с места; вместе со взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым, проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки). При выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности и способен переносить в нее простые освоенные движения, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

#### *В результате, к концу 4 года жизни:*

ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

#### *В результате, к концу 5 года жизни:*

ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет инте-

рес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

***В результате, к концу 6 года жизни:***

ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, продемонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

***В результате, к концу 7 года жизни:***

ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пешеходных туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

**Мониторинг достижения детьми дошкольного возраста планируемых итоговых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»  
(диагностический инструментарий к программе Л.Д. Глазыриной «Физическая культура дошкольникам»)**

Объект	Содержание (по примерной образовательной программе)	Форма диагностики	Периодичность	Сроки	Ответственный
Физически развитый, овладевший элементарными культурно-гигиеническими навыками	Освоение жизненно важных движений	Методика определения уровня освоения движений. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Инструктор по физической культуре, медсестра
	Потребность в двигательной активности	Наблюдение. Экран здоровья	2 раза в год	Октябрь, май	Воспитатель, инструктор по физической культуре
	Выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Анкетирование родителей, наблюдение	1 раз в год	Май	Воспитатель
	Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни	Карта наблюдений. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Воспитатель, родители
Первоначальный субъектный опыт физкультурно-оздоровительной деятельности	Умения работать по правилу, по образцу, слушать взрослого, выполнять инструкции взрослого (цепочки последовательных действий)	Целенаправленное наблюдение, выполнение двигательных заданий	3 раза в год	Декабрь, март, май	Инструктор по физической культуре, психолог, воспитатель
		Наблюдение. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Психолог, воспитатель

**Оценка физического развития**

**Рост, масса тела и их допустимые отклонения у детей дошкольного возраста**

**1. Длина тела.** Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

$$3 \text{ года - Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77$$

$$\text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

$$4 \text{ года - Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77$$

$$\text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

$$5 \text{ лет - Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77$$

$$\text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

$$6 \text{ лет - Рост мальчика} = (6 * \text{возраст}) + 77$$

$$\text{Рост девочки} = (6 * \text{возраст}) + 76$$

**2. Масса тела.** Масса тела может рассчитываться по формуле:

$$3, 4, 5 \text{ лет } 2 * \text{возраст} + 9;$$

$$6 \text{ лет } 2 * \text{возраст} + 4.$$

Превышение массы тела на 10 % называется ожирением и требует коррекции

Возраст (лет)	Тип ребёнка	Средний рост (см)	Отклонение (см)	Средняя масса отклонение (кг)	Отклонение (кг)
---------------	-------------	-------------------	-----------------	-------------------------------	-----------------

3 года	Б (большой)	105.4	2.8	16.8	2.5
	С (средний)	98.7	2.5	13.4	1.9
	М (маленький)	91.3	1.9	11.3	1.6
4 года	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5 лет	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6 лет	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2

### 3. Окружность грудной клетки (ОГК) (см)

3-х лет	Мальчики - 53,6	Девочки - 53,0
4-х лет	Мальчики - 54,2	Девочки - 54,4
5 лет	Мальчики - 56,4	Девочки - 55,9
6 лет	Мальчики - 58,0	Девочки - 57,2

**4. Индекс Пинье (%)** О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов или индексу Пинье, который рассчитывается по формуле:

ИП = рост (см) - [масса (кг) + ОГК (см)] Стандартные показатели ИП у детей:

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение

3-х лет	Мальчики - 25,7	Девочки - 27,1
4-х лет:	Мальчики - 31,3	Девочки - 31,0
5-и лет	Мальчики - 34,2	Девочки - 34,7
6 - и лет	Мальчики - 36,1	Девочки - 37,0

Оценка результатов антропометрических исследований проводится методом стандартов, описанным Л. В. Кармановой с соавторами, В. Н. Шебеко с соавторами, Г. А. Шориным.

**5. Коэффициент выносливости (КВ).** Коэффициент выносливости рассчитывается по формуле:

$KB = P * 100 / PD$ , где П - пульс, ПД - пульсовое давление

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) артериальным давлением (АД). Максимальное АД можно рассчитать по формуле:

$100 + N$ , где N - возраст в годах.

Допустимые колебания + 15 мм рт. ст. Минимальное АД составляет 1/2 ... 2/3 от максимального.

Стандартными показателями КВ у детей, являются:

3-х лет - > 30; 4 - х лет - > 29 5 - и лет - > 25 6 - и лет - > 23

### 6. Оценка физической работоспособности.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной И.В.Усаковым:

$$W = \frac{100 * (V2 - V1)}{\frac{1}{2} * (V2 + V1)}, \quad \text{где } W - \text{прирост показателей темпов}$$

(%), V1 - исходный уровень, V2 - конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста

8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Степ - тест (подъём на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см)

предлагают детям две нагрузки возрастающей мощности:

- подъём на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту;

- подъём с частотой восхождений 30 раз в минуту.

Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты. Объём работы W, выполненной ребёнком рассчитывается по формуле:  $W = P * n * h$  (кг\*м/мин), где

P- масса ребёнка ( кг),

n - число подъёмов на ступеньку в минуту,

h - высота ступеньки (м).

Увеличение пульса на 15 - 20% при первой нагрузке и на 45 - 60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Стандартными показателями физической работоспособности детей W (кг \* м/мин) являются:

У детей 4-х лет                      Мальчики - 109 + 20,1      Девочки - 105 + 18,7

5 - и лет:                              Мальчики-135 +31,                      Девочки-128,4 +23,6

6 лет:                                      мальчики 154.1+43.6                      девочки 136.4+36/8

### **Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей**

#### **3 года:**

**1) Быстрота.** Бег за воспитателем и к нему, в разных направлениях. В медленном темпе 30 - 14 сек, расстояние до 80 м. На скорость - расстояние до 10 метров. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё попытку.

Минимальный результат бега на 10 метров = 10,2 сек.

**2) Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места, а сила рук по бросанию предмета:

- метание можно проводить и в помещении, и на площадке. При выполнении необходимо обратить внимание на исходное положение, прицеливание, замах, бросок и сохранение равновесия после броска. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат.

Минимальный результат метания = 2.5 - 3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 30 см.

**3) Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат.

#### **4 года:**

##### **1) Быстрота.**

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по

команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 13,5 секунд.

2) **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 90 см.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 40 см.

3) **Ловкость.** Определяют по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. Каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат. Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) И по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) **Выносливость.** Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

5) **Гибкость.** Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

## **5 лет:**

1) **Быстрота.** В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 9,5 -10 секунд.

2) **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 1,3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 0,5 метров.

3) **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) **Выносливость.** Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет 200 м - для детей 5 - и лет.

5) **Гибкость.** Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

**6 лет:**

1) **Быстрота.** В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метров ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 7,9 - 7,5 секунд.

2) **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, Сила ног - станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 2,5 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 80 - 90 см.

3) **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) **Выносливость.** можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 200 м - для детей 5 - и лет 300 м - для детей 6 лет.

5) **Гибкость** оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

**б) Прыжок в высоту и длину с разбега (после 5 лет).** После предварительной разминки ребёнку предлагаются 2 - 3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребёнку засчитывается результат предыдущей попытки.

**Минимальный результат прыжка в высоту = 40 см.**

Прыжок в длину с разбега также предполагает выполнение с трёх попыток с фиксацией лучшего результата.

**Минимальный результат прыжка в длину с разбега = 130 - 150 см.**

## **7. Качество выполнения различных заданий**

### **Критерии оценки:**

- Отлично - все элементы упражнений выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- Хорошо - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- Удовлетворительно - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- Неудовлетворительно - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1 - 2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- Плохо - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

## **8. Двигательная активность (ДА)**

У детей 3-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 4-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 5-и лет двигательная активность равняется 9-12тыс. шагов в сутки

У детей 6-и лет двигательная активность равняется 12-15 тыс. шагов в сутки

**1 вариант:** Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера.

Шагомер крепится на поясе, груди или лопатке ребёнка. Двигательная активность замеряется в локомоциях или шагах.

**2 вариант:** Измерить двигательную активность можно путём хронометрирования.

За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бежит, прыгает). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным состоянием покоя и движения для дошкольника можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Двигательное поведение ребёнка можно отнести к одной из трёх групп по двигательной активности:

**1 группу** составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своё временное и целесообразное развития ребёнка в целом.

**2 группу** составляют дети малоподвижные, т. е. с низкой ДА. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

**3 группу** составляют дети с большой ДА. Таких детей называют «моторными». Большая ДА, как и малая, имеет отрицательные последствия для организма ребёнка, его сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

### **Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста**

возраст	пол	Бег на 30м (сек)	Бег на 10м (сек)	Метание набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком(200гр)		Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с разбега (см)
					Правая рука	Левая рука		
3г.	Мальчик	9.4-10.7	-	100-110	2.7-1.2	2.5-1.0	30-50	-
	Дев	9.8-12.7	-	80-100	2.5-1.0	2.0-1.0	25-45	-

	очка							
4 г.	М.	8.3-10.0	3.3-2.4	117-185	2.5-4.1	2.0-3.4	60-90	30-60
	Д	8.8-10.2	3.4-2.6	97-178	2.4-3.4	1.8-2.8	55-93	25-55
5л..	М	7.6-8.5	2.5-2.1	187-270	3.9-5.7	2.4-4.2	100-110	40-65
	Д	8.2-9.2	2.7-2.2	138-221	3.0-4.4	2.5-3.5	95-104	40-62
6 л.	М	7.2-8	2.2-2.0	450-570	6.7-7.5	5.8-6.0	116-123	40-70
	Д	7.5-8.7	2.4-2.2	340-520	4.0-4.6	4.0-4.4	111-123	40-65

#### **Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 4 лет**

**Низкий** - движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

**Средний** - движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий** - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

#### **Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 5 лет**

**Низкий** - ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои действия с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний** - ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, обще развивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий** - ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

#### **Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 6 лет**

**Низкий** - ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний** - ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий** - ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Способен

самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий. Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.

#### **2.4. Взаимодействие всех участников образовательного процесса**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателя, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

##### **1. Взаимодействие с администрацией ДОУ.**

Заведующий детским садом обеспечивают организацию образовательного процесса в МБДОУ, обеспечивают организацию специалистов, обеспечивают повышение профессиональной компетенции специалистов, а так же организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

##### **2. Взаимодействие с медицинским персоналом.**

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей для учета особенностей развития детей в педагогической работе.

##### **3. Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей, консультирует и координирует деятельность педагогических работников по вопросам теории и практики физического развития воспитанников.

Совместно проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей и составляют перспективное планирование, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года, организует и проводит с участием педагогических работников физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера .

Руководящую роль на занятии занимает инструктор, но воспитатель помогает детям качественно выполнять общеразвивающие упражнения и основные виды движения, регулировать физическую нагрузку на каждого ребенка. Совместная работа воспитателя с инструктором по физической культуре способствует выстраивать воспитателю дальнейшую работу с детьми по физической культуре, в т.ч. и индивидуальную работу по развитию двигательной активности.. Все вопросы фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

##### **4. Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя, который подбирает соответствующую музыку.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

#### **2. Взаимодействие с педагогом-психологом**

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и

сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

### 3. Взаимодействие с учителем –логопедом

Логопед, используя эти игры на своих занятиях, автоматизирует определённый звук и одновременно закрепляет основное движение. Инструктор по физвоспитанию, работая над определённым основным движением, знает, какой звук он может закрепить.

### 4. Взаимодействие с младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований

*Решение программных задач осуществляется в разных формах.*



Реализация регионального компонента осуществляется в тесной взаимосвязи с социальными институтами города и при их поддержке в совместной деятельности педагога и детей и в самостоятельной деятельности воспитанников в соответствии с возрастными особенностями через адекватные формы работы. Предпочтение отдаётся культурно – досуговой деятельности.

### 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

#### 1. Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закалывание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

#### 2. Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

#### 3. Психофизическое направление.

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

### Примерное планирование работы с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: «Консультация «Развитие творческих способностей дошкольников на занятиях физкультуры»  «Как разнообразить физическую активность ребёнка» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей.	Сентябрь - октябрь Октябрь

3.	<p>Наглядная информация – консультация на стендах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Особенности валеологической культуры семьи»;</li> <li>• «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни»;</li> <li>• «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»</li> <li>• «Виды здоровьесберегающих технологий»;</li> <li>• «Не мешайте детям лазать и ползать»;</li> <li>• «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»</li> <li>• «Профилактика плоскостопия у ребенка»</li> <li>• «Как вырастить ребенка здоровым и успешным»</li> <li>• «Роль семьи в формировании двигательной активности»</li> </ul>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь</p> <p>Февраль Апрель</p> <p>Май</p>
----	---	--

## 2.6. Вариативные формы, способы, методы. Использование регионального компонента в системе физического развития

### *Реализация задач регионального компонента*

Учитывая специфику национальных, социокультурных условий региона, осуществление образовательной деятельности строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования, как важнейшего фактора развития территории.

С целью приобщения детей к культурно – историческим традициям Донского края используется, методическое пособие А. В. Черной «Традиционные игры Дона: этнопсихологический феномен». Для реализации данного направления был разработан перспективный план «Традиционные игры Дона»

Знакомство с укладом жизни казаков на Дону проводится на физкультурных занятиях «По Дону на лодках», «Путешествие в казачью станицу», «Соревнование пластунов». На основе одноименных литературных произведений используются комплексы гимнастик пробуждения: «Глупец и жеребец», «Казак и лиса», «Коза и девочка».

На занятиях, прогулке, во время динамических пауз проводятся с детьми подвижные игры донских казачат. В работе используются игры, отражающие: социальный этикет «Золотые ворота», «Ручеек», «Коридор», взаимоотношения с природой «День и ночь», «Солнце и луна», а также тренинговые игры на развитие : метания «выбивной», «12 палочек», «От мяча», ориентировки в пространстве «Жмурки», «Щука и рыбки», «Слепой петух», ловкости и силы «Пустое место», «Кто дальше». Популярны игры, направленные на развитие смекалки и хитрости: «Камень, ножницы, бумага», «Фантики», «Платочек», «Мережа и садки» и т.д.

Традиционно в детском саду совместно с родителями, проводятся спортивные развлечения и досуги: «Осенины на Дону», «Хуторские забавы», «В гостях у народного календаря».

При проведении коррекционно – оздоровительной работы включаются упражнения для профилактики плоскостопия «Ловит казак рыбку» (сбор палочек, или косичек пальцами ног), «Переправа» (ходьба по рефлекторным дорожкам) и т.д., для профилактики нарушения осанки выполняется упражнение «Наноси водицы», «Оседлай коня», «Удалой казак», «Рыбка» (ползание по скамье подтягиваясь двумя руками). Эти упражнения можно использовать и в качестве коррекционно- оздоровительных минуток.

Собрана картотека казачьих игр.

**III. Организационный раздел**  
Материально-техническое обеспечение ДОУ

Направления развития	Наличие специальных помещений	Имеющееся оборудование	Дидактический материал	Иное
Физическое развитие	Музыкально-физкультурные зоны для проведения спортивных мероприятий. На участке детского сада спортивные площадки с традиционным и нетрадиционным оборудованием. Физкультурные уголки в каждой возрастной группе.	Шведские стенки, спортивные скамейки, мягкие модули, коврики с модулями, маты большие и маленькие, дорожка со следами, сухие бассейны с шариками, волейбольная сетка, мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный и мячи разного диаметра), скакалки, обручи, султанчики, разноцветные ленты, платочки, мешочки для метания, хоккейные наборы, гимнастические палки, кегли, кольцебросы, бадминтон, гантели, ходули на веревочках, городки, мяч массажные, массажные дорожки, массажные коврики, хоппы, фитболы.	Комплексы утренних гимнастик и гимнастик пробуждения по каждой возрастной группе. Картотека подвижных игр в каждой возрастной группе. Комплексы классических физкультурных занятий и занятий вариативного характера. Необходимая физкультурная атрибутика для подвижных и спортивных игр, гимнастик, физкультурных мероприятий. Схемы: - одевания по сезонам, - мытья рук, - выполнения спортивных движений и др. Демонстрационный материал с беседами по картинкам, плакаты со строением организма ребенка. Кассеты и диски с релаксационной и стимулирующей музыкой.	Методическая и художественная литература. Иллюстративный материал. Информационный стенд «Спорт и здоровье», консультации, буклеты, памятки для родителей. Сценарии физкультурных праздников и досугов.

### 3.1 Планирование образовательной деятельности по реализации Рабочей программы

Планирование образовательной деятельности – это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность моей деятельности, как специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

- Соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- Обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- Преемственность и возможность анализа проведенной работы.

### 3.2 Перспективно-тематическое планирование работы

В группах общеразвивающей и оздоровительной направленности планы составлялись с опорой на учебно- методический комплект к программе «Радуга», авторы: С. Г. Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е. А. Екжанова

Планирование образовательной деятельности – это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности инструктора по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания:

- Соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- Обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- Преемственность и возможность анализа проделанной работы.

Перспективное планирование в группах общеразвивающей и оздоровительной направленности (приложение № 1)

В группах компенсирующей направленности для детей с ТНР планы составлялись с опорой на УМК к программе Н.В. Нищевой.

Цель плана: использование арсенала физического воспитания, направленного на преодоление речевых нарушений воспитанников.

Основой плана является учет тяжести речевого дефекта, возрастных особенностей детей, тематический подход к подбору методического материала.

#### **Задачи:**

1. Предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей.
2. Развитие необходимых двигательных качеств.
3. Содействие естественному формированию основных движений у детей и организация условий для их совершенствования.
4. Развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций.
5. Развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением.
6. Развитие общей моторики.

7. Закрепление лексико-грамматических категорий.
8. Развитие мелкой моторики пальцев рук.

***План составлен по разделам:***

- Лексическая тема;
- Название занятия;
- Развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Развитие зрительно-пространственных ориентаций, координация речи с движением;
- Развитие общей моторики, закрепление лексико-грамматических категорий;
- Развитие мелкой моторики пальцев рук

***Основные методы развития и коррекции:***

- Игры и упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств;
- Игры и упражнения, направленные на развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением;
- Игры и упражнения, направленные на развитие общей моторики;
- Игры и упражнения, направленные на закрепление лексико-грамматических категорий;
- Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук

***Предполагаемый результат:***

- Положительная динамика в преодолении речевых нарушений, различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей.

Перспективно-тематическое планирование в группах компенсирующей направленности (приложение № 1)

*Организация двигательного режима*

№ п/п	Формы организации	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1 младшая		2 младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	4-5мин.	20-25мин.	6-8мин.	30-40мин.	6-8мин.	30-40мин.	8-10мин.	40-50мин.	10-12мин.	50мин.-1ч.
2.	Физкультурные минутки	1-2мин.	5-10мин.	2-3мин.	10-15мин.	2-3мин.	10-15мин.	2-3мин.	10-15мин.	2-3мин.	10-15мин.
3.	Физкультурные занятия (2 в помещении, одно на воздухе)	10мин. 3 р. в неделю.		15мин. 3 р. в неделю.		20мин. 3 р. в неделю.		25мин. 3 р. в неделю.		30мин. 3 р. в неделю.	
		6мин.	30мин.	9мин.	45мин.	12мин.	1ч.	15мин.	1ч.15мин.	18мин.	1ч.30 мин
4.	Музыкальные занятия (музыкально- ритмические движения, игры)	10мин. 2р. в неделю.		15мин. 2р. в неделю.		20мин. 2 р. в неделю.		25мин. 2 р. в неделю.		30мин. 2 р. в неделю.	
		4мин.	20мин.	6мин.	30мин.	8мин.	40мин.	10мин.	50мин.	12мин.	1ч.
5.	Подвижные игры	8-10мин.	40-50мин.	8-10мин.	40-50мин.	15мин.	1ч.15мин.	15-20мин.	1ч. 15мин.-1ч.40мин.	20мин.	1ч 40мин.
6.	Физкультурные упражнения на прогулке	10-12мин.	50мин.-1ч.	10-12мин.	50мин.-1ч.	10-15мин.	50мин.-1ч.15мин.	10мин.	1ч.10мин.	10мин.	1ч. 10мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5мин.	20-25мин.	5-7мин.	25-35мин.	5-7мин.	25-35мин.	5-7мин.	25-35мин.	5-7мин.	25-35мин.
8.	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15мин.	1ч. 1ч.15мин.	12-15мин.	1ч. 1ч. 15мин.	12-15мин.	1ч. 1ч.15мин.	10мин.	50мин.	10мин.	50мин.
9.	Спортивные игры	-		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.	
				2мин.	10мин.	3мин.	15мин.	3мин.	15мин.	5мин.	25мин.
10.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц- 15мин.		1 раз в месяц- 20мин.		1 раз в месяц- 20мин.		1раз в месяц- 25-30мин.		1раз в месяц-30 мин.	

11.	Спортивные праздники, День Здоровья	-	-	-	-	2 раза в год- 30мин.	2 раза в год- 30 мин.	2 раза в год- 30 мин.			
12.	Пешеходные прогулки, экскурсии	-	-	-	-	-	1 раз в квартал- 25мин.	1 раз в квартал- 30мин.			
13.	Занятия на тренажерах	-	-	-	-	-	1 раз в месяц -8 мин.	1 раз в месяц -10 мин.			
14.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно			
15.	Итого:	52 мин.- 1ч.	4ч.15 мин. 4ч. 55 мин.	1ч. 05мин 1ч.15ми н.	5ч.20 мин. 6ч.30ми н.	1ч.15ми н 1ч.40ми н.	6ч.30 мин.-7ч. 35 мин.	1ч.35ми н.1ч.55 мин.	7ч.35мин. -8часов	1ч.45ми н. -2ч.	7ч.45 мин. -8часов
16.	Требования Сан-ПиН1.2.3685 21	-	-	-	-	1ч 12мин 1ч 36мин	6-8 часов	1ч 12мин- 1ч 36мин	6-8 часов	1ч.12ми н-1ч 36мин	6-8 часов

На основании Сан-ПиН1.2.3685 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2: Помещения с постоянным пребыванием детей: игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др. следует обеспечивать чистым, свежим воздухом. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Наиболее эффективное сквозное и угловое проветривание. Сквозное проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. Снижение температуры не должно превышать 2-4 градуса. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на высоте 0,8-1,0 метра; - продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут; - в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки 1-3 минуты; - перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

### **3.3. Методическое обеспечение программы**

1. Парциальные программы, технологии и методические пособия
2. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам», Москва, издательство Владос, 2000г
3. АгурееваТ.И, Алтухова Л.С., Богатырева И.Е., Еремеева А.Н. и др. Малыши-крепьши (рабочая тетрадь для дошколят. Серия «Готовлюсь в школу») Ростов –на -Дону: Издательство БАРА, 2014.
4. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет. Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2013. – 128с.
5. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам», Конспекты – сценарии для занятий по физической культуре для дошкольников. Москва, издательство Владос, 2000г.
6. Нищева Н.В. «Примерная программа коррекционно – развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи (с 3 до 7 лет)» [Текст] – ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011
7. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет. М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
8. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
9. Сундукова А.Х., ДемидоваВ.Е. Здоровый образ жизни. ГБДОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2012.
10. СундуковаА.Х. КалайтановаГ.Н. Инновационные подходы к освоению образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в дошкольном образовательном учреждении» [Текст] – ГБДОУ ДПО РО РИПК, 2011.
11. Кишиневская М. «Логоритмические упражнения.» . [Текст] Издательские решения 2019 год.
12. Померацева И. В, Вилкова Н. В., «Спортивно-развивающие занятия» издательство «Учитель», 2008 год
13. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления» издательство «ЛИНКА ПРЕСС», 2000 год

#### **Список приложений**

1. Перспективное тематическое планирование по физическому развитию:
  - в группах оздоровительной направленности;
  - в группах компенсирующей направленности для детей ТНР (ОНР);
  - в группах компенсирующей направленности для детей ЗПР;
  - в группах общеразвивающей направленности
2. Годовой план инструктора по физической культуре (план досугов, развлечений, праздников)
3. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре

## Примерные конспекты занятий

### Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

#### "Ладочки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

#### "Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

#### "Насос" ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

#### "Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами,

непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

**"Обними плечи"** (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

**"Большой маятник"** ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

**"Поворот головы"**

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

**"Ушки"** ("Ай-ай")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

**"Маятник головой"** ("Малый маятник")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

**"Перекаты"**

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. "Шаги"

А. **"Передний шаг"** (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. **"Задний шаг"**

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а налево делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. "Ладочки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"

а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги

б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги

## 11. "Шаги"

а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.

б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.

в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

### Упражнения на релаксацию и дыхание

#### "Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

#### "Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

#### "Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

#### "Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

#### "Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

#### "Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

### **"Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### **"Насос и мяч"**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

## **Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы**

### **Эстафета « Сороконожка»**

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

### **Игра « Дружные ребята»**

Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

### **«Передай мяч поверху»**

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч падает к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

### **«Передай мяч сбоку»**

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

### **Эстафета « Сквозь игольное ушко»**

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

### **«Горячая картошка»**

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: "Стоп!", игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

### **Играем в игру «Нос — ухо — нос».**

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

«Гори-гори ясно» с мячом

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают:

“Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

**Эстафета «Раз, два – взяли!»**

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекати поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

**Игра «Капканы»**

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

**Эстафета «Если с другом вышел в путь»**

проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

**Игра «Поймай рыбку»**

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

**Игра «Передача»**

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

«Нептун»

Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью?

Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны.

Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

**Игра «Рыбалка»**

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра – эстафета «Рыбка, плыви»

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

**Игра «Караси и щука»** под музыкальное сопровождение на фортепиано.

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

**Эстафета «В гости к Карлсону»**

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

**Эстафета «Бег с мячами»**

проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

**Игра «Разложи мячи по ведеркам»**

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

**Эстафета «Посадил дед репку»**

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватает кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

**Эстафета «Доберись до мяча»**

Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

**Эстафета «Держи мяч»**

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

**Игра «Букет»**

Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

**Соревнование «Перетягивание каната»**

(Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинают все смеяться! (Все смеются.)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут».)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинают все плясать! (Пляшут.)

— Ти-ри, би-ри, баю-бай, Поскорее засыпай! («Засыпают».)

**Игра: «Кто скорее»**

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну ленточку. Кому не хватило – выбывает.)

**«Ядро барона Мюнхгаузена»**

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

**«Кот в сапогах»**

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут

до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

#### **«Лиса Алиса и кот Базилио»**

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

#### **«Лягушка – путешественница»**

Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висающий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником – «лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

#### **«Баба-Яга»**

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом. Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра. Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

#### **Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»**

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, – отбить.

« Море волнуется – раз ...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

#### **«Игрушки»**

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - вертено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

#### **Игра «Ой, ля, калина»**

Ведущий говорит слова и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие. После того, как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами)

Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками)

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят")

Ведущий: "А-а-а! О-о-о" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева)

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

Коммуникативная игра «Два кота»

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста.                      лицом к друг другу.

Серый кот в чулане,                                выполняют хлопки сдруг другом,

Все усы в сметане.                                поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и                    парами двигаются боком

И мышонка там поймал.                        приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

**Игра «Жаворонок»** Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противоположно. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова: "Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

«Воробьи»: дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит "воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю трёхжонный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

«Лягушки» кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4 лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

**«Принцесса на горошине»**

В игре участвуют девочки (3-4).

На табуретки или жёсткие стулья кладут орехи (твёрдые конфеты, пуговицы с ножкой...) и накрывают их куском ткани или полиэтиленовым пакетом.

Например, на первой табуретке лежат 2 ореха, на 2й - 4, на третьей - 3.

Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

В буквальном смысле, «двигая попой», участницы пытаются определить, сколько под ними орехов.

Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

**«Шерлок Холмс»**

Участники замирают в разных позах.

Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять!

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняют его желание. Если нет — водит еще раз.

**«Верхом на метле»**

На полу в цепочку расставлены кегли.

Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями.

Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

Игра «Эхо»

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жале! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!

Сколько времени сейчас! ... час, час!  
Сколько будет через час! ... час, час!  
И неправда, будет два! ... два, два!  
Думай, думай голова! ... ва, ва!  
Как поет в селе петух! ... ух, ух!  
Да не филин, а петух! ... ух, ух!  
Вы уверены, что так? ... так, так!  
А на самом деле как? ... как, как!  
Сколько будет дважды два? ... два-два!  
Ходит кругом голова! ... ва, ва!  
Вы хорошие всегда? ... да, да!  
Или только иногда! ... да, да!  
Не устали отвечать? ... ать, ать!  
Разрешаю помолчать!  
Игра «Как живешь?»  
Как живешь? Вот так! (показываем класс)  
А плывешь? Вот так!  
А бежишь? Вот так!  
Вдаль глядишь? Вот так!  
Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!  
Машешь вслед? Вот так!  
Утром спишь? Вот так!  
А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)  
«Игра на внимание»

#### «Ловля бабочек»

Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут в флажку, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание

#### Игра «Веселый оркестр»

В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д. в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те начинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты - «тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую

группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

### **Игра «Собери букет»**

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей–цветов - шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

### **«Тише едешь»**

Старая забава, в которой участвует любое количество человек. Водящий стоит спиной к игрокам, которые располагаются на значительном расстоянии от него. Пока водящий произносит фразу «Тише едешь — дальше будешь, а приедешь, все забудешь», игроки двигаются вперед. Резко повернувшись после окончания фразы, водящий возвращает на старт тех игроков, которые двигались в этот момент. Произнося фразу в разном темпе, водящий старается не дать возможности игрокам дойти до него.

### **«Конвейер»**

Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Водящий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например: «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

### **«Мышки»**

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

### **«Пираты Карибского моря»**

Для этой игры необходимо взять 3-4 кубика на каждого игрока и листок бумаги, чтобы прятать от других игроков выпавшие очки. В «Пиратах Карибского моря — 2» кубики накрывались стаканами. Все одновременно бросают кубики, и один из играющих делает заявку. Заявка — это количество граней определенного достоинства, выпавшее у всех игроков. Например, игрок считает, что костей с двумя очками у всех в сумме пять, и делает заявку: «пять двоек». Следующий по часовой стрелке игрок может сделать другую заявку, при условии, что в ней названо большее количество кубиков или большее достоинство выпавших очков. Например, после заявки «пять двоек» может

### **«Кенгуру»**

Этот аттракцион пользуется у ребят большим успехом. В нем может участвовать несколько команд, которые выстраиваются в колонны на линии старта.

Первым номерам вручают одинаковые мячи, которые они зажимают между коленями. По сигналу «кенгуру» прыжками движутся к кеглям, установленным на расстоянии 5-8 м, огибают их с правой стороны и, возвращаясь, на линии старта передают мячи вторым номерам и т.д.

Если игрок мяч не удерживает, и мяч укатывается, то участник эстафеты должен снова его поймать, зажать коленями и продолжать прыжки.

### **«Не задень!»**

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

В середине круга в произвольном порядке, примерно на расстоянии 50 см одна от другой, расставляются кегли.

По сигналу судьи каждый играющий, не разжимая рук, старается натолкнуть на кеглю своих соседей.

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры.

Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.

Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.

К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.

### **«Подарки»**

Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.

После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.

Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.

В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу. Описание движений.

Дети стоят по кругу, один из них — в центре.

1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.

6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.

8—9-й такты — присаживаются на корточки.

10—11-й такты — сходятся к центру круга.

12—13-й такты — отходят назад.

14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

### **«Третий лишний»**

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

### **«Шарик»**

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - выбывает из игры.

### **«Кто задел?»**

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это? Если отгадал, то задевшему завязывают глаза и он становится "угадашкой".

### **«Скучно так сидеть»**

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

### **«Кошки-мышки»**

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задерживать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

#### **«Рыбаки и рыбы»**

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

#### **«Дед»**

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

#### **«Бубенцы»**

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

**ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД**

#### **Весёлая игра «Гномик»**

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:

Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

#### **«Игрушка по кругу»**

Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

#### **«Снежные комья»**

В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6—7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.

#### **«Снежинки-пушинки»**

Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки. Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дует на нее, старается продержать ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.

#### **«Гонки сороконожек»**

В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно.

Вариант этой игры — «Змея». «Голова» — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.

#### **«Два Мороза»**

Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами:

— Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые.

— Я — Мороз-красный нос.

— Я — Мороз-синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают:

— Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, вырывая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.

#### **«Две лучше, чем одна»**

На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.

#### **«Ловишка»**

Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются.

Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.

#### **«Игра с погремушками»**

Дети, держа в руках погремушки, бегут врассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной переключают погремушки из одной руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.

#### **«Кто больше наберет снежков»**

Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.

### «Валенки»

Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они обегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.

### «Пронеси в мешке»

Перед елкой кладут мешок (он перегороден на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и “удивляется”. Игра повторяется.

### «Поймай снежок»

Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведро, у другого — мешочек с определенным количеством “снежков” (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество “снежков”.

### «Елочки бывают...»

Ведущий говорит: "Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...". А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.

### «В мешках вокруг елки»

Соревнуются по 2 ребенка. Они становятся в мешки и ногами. Верх мешков держат руками. По сигналу дети бегут вокруг елки в разные стороны. Выигрывает тот, кто прибежит быстрее. Игру продолжает следующая пара.

### «Вытолкни из обруча!»

### «Кто быстрее надует шарик»

Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шару. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.

### «Мяч между головами»

Соревнуются 4 ребенка. Большой надувной мяч двое детей зажимают головами. По сигналу двое бегут вокруг елки. Побеждает та пара, которая бежит быстрее и не уронит мяч.

### «Мышеловка»

Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:

"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".

Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

### ВЕСНА

### «Лесное эхо»

Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает.

Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!

Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову!

Эхо (протяжно): А-у! А-у!

Зайчик (вопросительно): Ты уже поело?

Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло!

Зайчик (громко): Хочешь пищу заячью?

Эхо (удивленно): Чью? Чью?

Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам!

Эхо (жадно): Ам! Ам!

Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай?

Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!

Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди!

Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!  
Зайчик (опасливо): А вдруг там болото?  
Эхо (поучительно): То-то, то-то!  
Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду!  
Эхо (протяжно): Жду! Жду!  
Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали!  
Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!  
Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем!  
Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?  
Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода.  
Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!  
Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой!  
Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!  
Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда!  
Эхо (радостно): Да-да! Да-да!  
Ведущий:  
Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете.  
С эхом будете дружить, Весело вам будет жить!  
Игра «Летает — не летает».  
— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)  
— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.)  
— Бабочки!  
— Стрекозы!  
— Белые березы!  
— Мухоморы красные!  
— Пауки ужасные!  
— Галки!  
— Перепелки!  
— Очень злые волки!  
— Воробей!  
— Скворец!  
— Тут игре конец!

### **Игра «Чайничек»**

Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка.

Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет.

Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка...

Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек.

Ритмодекламация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу

крышечка - ладошка правой руки - крышечкой

шишечка - кулачок

дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

повторяется трижды, каждый раз с ускорением.

Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жалеи!» ( по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

### **ОСЕНЬ**

**Игра «Футбол»** нужно: 2 дуги, 2 гимнастические палки и 2 мячика. Две команды детей. Гимнастической палкой довести мяч до дуги и прокатить мяч в "ворота", затем вернуться в команду и передать мяч и палку следующему участнику

### **«Собери шишки»**

В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

### **«Сортируем овощи»**

Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

### **«Собери сорняки»**

В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные выюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — выюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.

### **«Собери листочки»**

В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек

### **«Паровозик»**

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой обегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:

- не уронила ни один гриб;
- не потеряла ни одного участника;
- быстрее оказалась у финиша.

### **«Фрукты на веревочке»**

У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

### **«Собери грибы»**

Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

### **«Репка»**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" –ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь обгибают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку»

### **«Посади и собери урожай»**

Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

### **«Пугало»**

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

### **«Грибник»**

У водящего ("грибника") завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».

**«Кленовый листочек»**

В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.