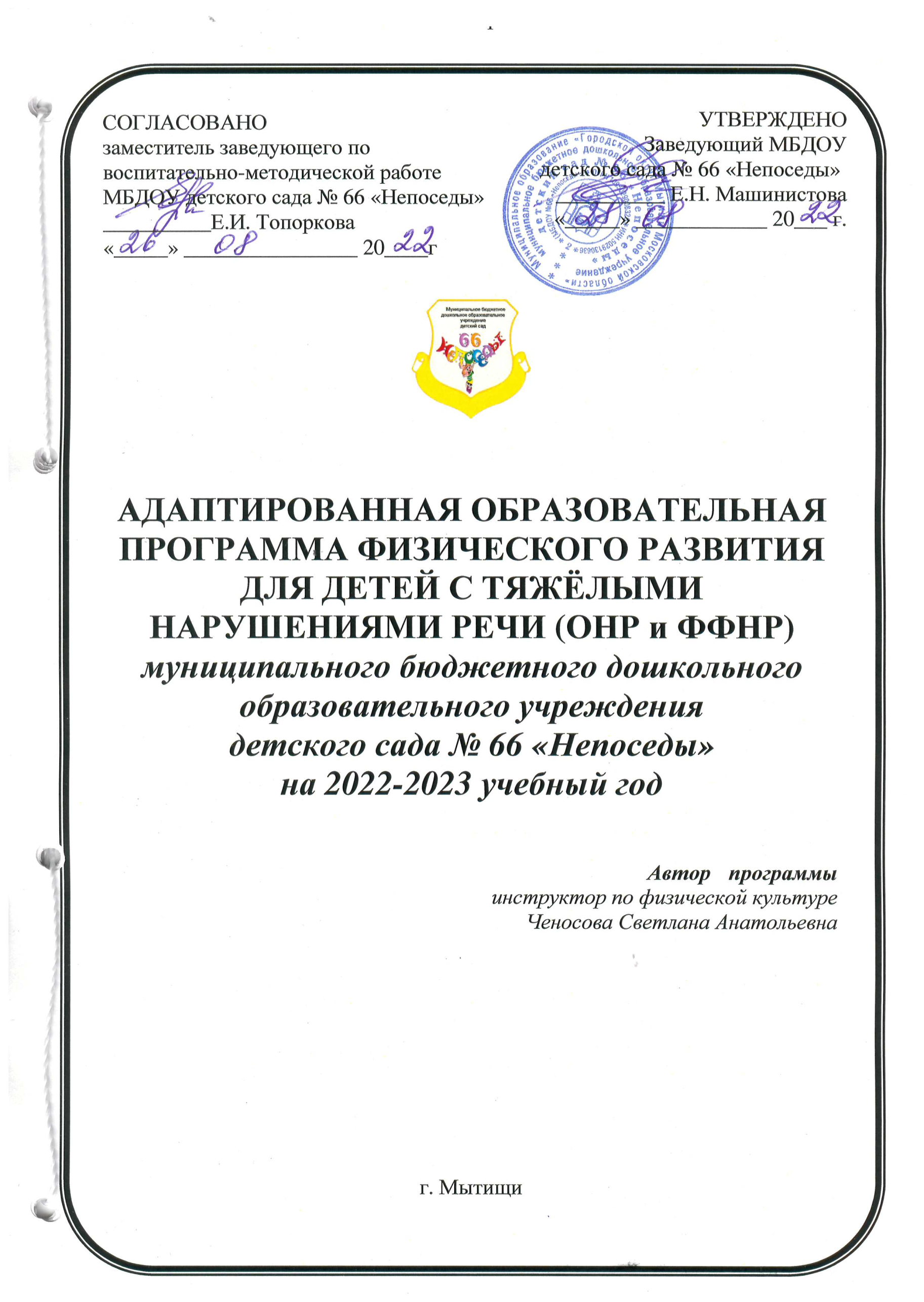
****

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Задачи физического развития детей с ТНР, специальные задачи физического развития детей с ТНР.
3. Характеристика детей с ТНР.
4. Формы и методы работы по физическому развитию детей с ТНР.
5. Принципы построения программы по ФГОС.
6. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.
7. Образовательная нагрузка по возрастным группам.

8. Формы организации двигательной деятельности.

Общеразвивающие упражнения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Физкультурно-досуговые мероприятия.

9.Интеграция образовательных областей.

10. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам:

* старшая группа компенсирующей направленности детей с ТНР;
* подготовительная к школе группа компенсирующей направленности детей с ТНР;
* ожидаемые результаты в конце года.

11. Мониторинг освоения образовательной области «физическая культура»:

таблица показателей подготовленности детей; критерии и нормы оценки

показателей физической подготовленности;

12.Взаимодействие со специалистами:

* инструктора по физической культуре и воспитателя;
* инструктора по физической культуре и учителя-логопеда;
* инструктора по физической культуре и медицинского работника;
* инструктора по физической культуре и музыкального руководителя;
* инструктора по физической культуре и педагога-психолога.

13. Взаимодействие с родителями:

* план взаимодействия с родителями;
* перечень тем консультаций для родителей.

14.Физкультурное оборудование и инвентарь.

15.Технические средства обучения.

16.Рабочая документация.

17Используемая литература.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
* Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72.
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденный приказом от 17.10.2013 г. №1155 Министерства образования и науки Российской Федерации.
* Инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, 2020 год
* Программой «Физическая культура в детском саду» Л.И.Пензулаева, 2014.
* Парциальной программой физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. Ю.А.Кириллова, 2017
* Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ОНР и ФФНР), далее (ТНР)

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет.

Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

***2. Задачи физического развития детей с тяжёлыми нарушениями речи***

Работа по физическому развитию детей дошкольного возраста с ТНР предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. Внимание направлено, не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться без всестороннего развития, и т.к. подавляющее большинство детей с ТНР выпускаются из специализированных групп в общеобразовательные школы, необходима реализация программы массового детского сада, но с учетом особенностей детей с данным диагнозом.

В процессе физического развития дошкольников решаются следующие задачи:

* охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
* закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов 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 учетом возрастных особенностей (психологических, физических, 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 развитию детей, как утренняя гимнастика, физминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы, такие как игры-соревнования и эстафеты.

*Специальные задачи физического развития детей с ТНР:*

Овладение родным языком – одно из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой паталогией должно учитывать характерные особенности таких детей.

В ходе занятий по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

*Развитие речевого дыхания.*

Невозможно успешно работать над речью, пока не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь, как известно, образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной гимнастики («Дуем на снежинку, пушинку, перышко…», «Нюхаем цветочек», «Насос» и т.д.) и фонетической гимнастики (например: «Как дует ветер: у-у-у», «Как мама укладывает дочку: а-а-а»). Во всех этих упражнениях звуки произносятся на длительном выдохе.

*Развитие речевого и фонематического слуха.*

Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики».

Описание игры: дети делятся на две команды: первая – «Гласные звуки», вторая –

«Согласные звуки». По сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные и согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков»- обручей или кубиков заранее обусловленного цвета. Например, команда детей «Гласные звуки» собирается у

«домиков» красного цвета, команда «Согласные звуки» - у «домиков» синего цвета. Игру такого типа можно усложнить: дети «превращаются» в твердые и мягкие, звонкие и глухие согласные.

*Развитие звукопроизношения.*

При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) так называемый дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются такие игры, как «Придумай слово на определенный звук», «Назови пять имен девочек на определенный звук» и т.п., используются также чистоговорки, стихи, потешки, речевки и т.д.

*Развитие выразительных движений.*

Для этого используются игры, игровые упражнения, приемы имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползает змея, летает бабочка» и т.д.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

*Развитие общей и мелкой моторики.*

Общая моторика развивается с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объема основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в то числе с различными пособиями, грецкими орехами, резиновыми кольцами и т.п.); комплексы ОРУ с предметами (веревкой с узлами, гимнастическими палками, обручами, кольцами и др.).

*Развитие ориентировки в пространстве*.

Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Поэтому необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и т.д.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения (повернуться на право, налево, кругом, разомкнуться в правую сторону и т.д.).

Следует шире использовать предлоги: в, на, около, перед, за и др. (например: встаньте за линию, присядьте на скамейку и т.п.), применять схемы – карточки с нарисованными двигательными действиями, включать в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков»,

«Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Веселая маршировка», «Иголка и нитка») и др.

*Развитие коммуникативных функций*.

Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку») и т.д. способствуют ее реализации.

С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-Болтай» и т.д.).

*Развитие музыкальных способностей.*

Здесь рекомендуется использовать выполнение упражнений под музыку, элементы ритмики, а также музыкальные подвижные игры.

***3. Характеристика детей с ТНР***

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединять слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов (му-му, ав-ав, ту-ту) до развернутой речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического несовершенства. Но в любом случае нарушение касается всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики. Отсюда и название дефекта

– общее недоразвитие речи.

**Первый уровень – самый низкий**. При данном уровне речевого развития в пятилетнем возрасте связная речь отсутствует, в ней имеются отдельные многозначные искаженные аналоги слов, часто звукоподражательного плана, например:

собака, коза, корова, баран – ава;

машина, корабль, ракета, велосипед – ту-ту;

есть, пить, жевать, откусывать – ам. (И т.п.)

Обиходные слова и их заменители используются в различных значениях, часто заменяются паралингвистическими средствами общения – жестами, мимикой. Речь понятна лишь близким людям в конкретной ситуации общения.

**Второй уровень речевого общения** характеризуется возрастанием речевой активности детей. Появляется искаженная в фонетическом и грамматическом оформлении фразовая речь. Активный словарь расширяется за счет использования различных частей речи (существительные, глаголы, прилагательные, наречия); появляются попытки использовать отдельные навыки словоизменения и словообразования. Ярко проявляется нарушение звукопроизношения. Дети не могут произнести ряд слогов, слов, близких по звучанию (па-та-па, кот-ток-кот), часто искажают слоговую структуру и звуконаполняемость слов (асипед – велосипед, ет – самолет и т.д.). Дети не готовы к овладению языковым анализом и синтезом.

**Третий уровень – самый высокий.** Это наиболее типичный уровень речевого развития, он характеризуется тем, что в нем отсутствуют или же наличествуют в искаженном виде менее употребительные слова, обозначающие названия предметов, объектов, действий, их признаки.

Наиболее характерные лексические трудности касаются знания и называния:

* частей предметов и объектов (кабина, сиденье, ствол, подъезд, затылок, грива и т.д.);
* глаголов, уточняющих действия (лакает, грызет, жует – все выражается словом
* «ест»);
* антонимов (гладкий – шершавый, густой – жидкий, глубокий – мелкий и т.п.);
* относительных прилагательных (шерстяной, глиняный, резиновый, вишневый и т.п.).

Есть проблемы с грамматической стороной речи. Здесь распространены ошибки в употреблении предлогов, согласовании различных частей речи («Подошел к два коня», «Заботиться о ежика» и т.п.), в построении предложений («Шел Петя грибы лес собирать» и т.п.).

В фонетическом плане вызывает затруднение выделение звуков (первый, в середине, последний), дети не могут произнести ряд слов, близких по звучанию (кот – кит – ток, бык – бак – бок и т.п.).

Страдает семантика – понимание смысла слова.

В воспроизведении текстов по образцу заметно отставание от нормально говорящих сверстников. Отсутствие у детей чувства рифмы и ритма мешает заучиванию ими стихов.

В основном в группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) набираются дети с третьим уровнем речевого развития и дети с диагнозом НОНР – не резко выраженное общее недоразвитие речи. Этот уровень является более легким, чем третий.

Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно- логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с тяжёлыми нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно- временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге; ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кистей руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе. ***У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:***

***По развитию физических качеств.*** Дети с расстройством речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

***По степени сформированности двигательных навыков.*** Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с общим недоразвитием речи и в то же время для определения их компенсаторного фона.

***4. Формы и методы работы по физическому развитию детей с ТНР***

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и специальных задач физического развития детей с ТНР используются следующие различные формы.

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия.
* Физминутки.
* Подвижные игры в помещении и на прогулке.
* Прогулки.
* Самостоятельная двигательная деятельность.
* Физкультурные досуги и праздники.

Коррекция нарушений речи проводится с учетом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребенка.

С этой целью используются следующие ***методы***.

**Практические методы.**

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

*Повторение упражнений.* Сначала, для того чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники.

*Проведение упражнений в игровой форме.* Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, более ловко).

*Проведение упражнений в соревновательной форме.* При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребенка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.).

Но соревновательным методом следует пользоваться осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

**Наглядные методы**.

К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы и т.д.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

**Словесные методы**.

К данной группе методов относятся: название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др.

В работе с детьми с ТНР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребенка, внимание, память, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Отличительными чертами работы с детьми с ТНР являются большое количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы; более детальные объяснения, описания упражнений и т.д.

***5. Принципы построения программы по ФГОС:***

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

**6. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится в физкультурном зале 2 раза в неделю. Различные формы и метода проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

***Продолжительность занятия по физической культуре:***

25 мин – старшая группа;

30 мин – подготовительная к школе группа.

***Из них :***

***-Вводная часть:***

***-***(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»)

- (разминка)

***-Основная часть:***(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)

15 мин – старшая группа;

17 мин – подготовительная к школе группа.

***-Заключительная часть:***

(игра малой подвижности, самомассаж)

***7.Образовательная нагрузка в соответствии СанПиНом 2.4.1.3049-13***

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество НОД в неделю (время) | Количество НОД в год/время |
| Старшая группа | 2/50 минут | 72/1800 мин |
| Подготовительная  группа | 2/60 минут | 72/2160 мин |

***8.Формы организации двигательной деятельности***

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

– традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

– тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3 - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

– сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

– по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки, кегли).

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

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

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

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

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

*Развитие гибкости:*

* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких

выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

*Развитие координации:*

* простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением

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

* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание

коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Формирование осанки:*

* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды

стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*:

* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное

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

*Развитие быстроты:*

* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с

высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски об стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*

* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с

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

*Развитие силовых способностей:*

* повторное выполнение подскоков; повторное преодоление препятствий

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

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики;
* комплексы физминуток;
* комплексы упражнений на развитие физических качеств;
* комплексы дыхательных упражнений;
* самомассаж и т.п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за края скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной поверхности.

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

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

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

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

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ н**аправлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения действовать в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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

1. ***Интеграция образовательных областей***

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

***Старшая логопедическая группа***

**Задачи и содержание работы по физическому развитию (образовательная область «Физическое развитие»)**

**Задачи:**

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

***Основные движения***

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Упражнения в равновесии.** Учить ходить по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Обучать ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешочком с песком на голове. Учить ходить по доске до конца, повернуться, идти назад. Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске. Учить ходить по гимнастической скамейке до конца,

затем спускаться с нее; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы. Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20см. Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать перешагиванию одного за другим 5-6 кубов, набивных мячей. Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равновесие. Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках, руки вверх. Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед; стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползания на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3-4м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью обеих рук. Учить прокатывать мячи по прямой, «змейкой», зигзагообразно с помощью палочек; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10-15 раз), с продвижением шагом вперед (3-5м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3-5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи. Метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3-5м).

**Ритмическая гимнастика.** Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

***Строевые упражнения***

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге по порядку, на первый-второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три вовремя ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

***Общеразвивающие упражнения***

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в «замок» пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

***Спортивные игры***

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

***Игровые подражательные движения***

Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений.

Рекомендуемые игровые подражательные движения***:***

«Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Аист», «Лошадка», «Паучок», «Пингвин», «Разведчик», «Маугли»,«Обезьянка».

***Подвижные игры***

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

Рекомендуемые подвижные игры.

***Игры с бегом:***«Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше?», «Пятнашки- приседашки», «Рыбки», «Бездомный зайчик», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай», «Мы– веселые ребята», «Кот и мыши», «Хитрая лиса», «Успей пробежать», «Охотники и зайцы».

***Игры с прыжками:***«Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку».

***Игры с мячом:***«Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч – соседу»,

«Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон - синица», «Тройной прыжок», «Лови – не лови», «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».

***Игры с лазанием:***«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто скорее добежит до флажка?».

***Игры с обручем****:* «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч», «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее?», «Успей встать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

***Игры малой подвижности:***«Кто летает?», «Съедобно – несъедобное», «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Свободное место».

***Словесные игры*:** «И мы!», «Много друзей», «Закончи слово», «Дразнилки», «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет?», «Наоборот», «Чепуха».

***Зимние игры:*** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки», «Снежком в цель», «Засада», «Защита», «Два мороза». **Игровые поединки:** «Попади в бутылку», «Кто дальше?», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки», «Найди меня».

***Эстафетные игры:*** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

***ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА***.

* Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
* Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
* Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
* Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
* Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
* Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
* Самостоятельно проводить подвижные игры;

***Подготовительная логопедическая группа***

**Задачи и содержание работы по физическому развитию (образовательная область «Физическое развитие»)**

**Задачи:**

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловля и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

***Основные движения***

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, «змейкой», врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх- эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке (d = 2-3см) прямо и боком, по канату (d = 5-6см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы.

Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре – кубе (h = 30-40cм), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжения на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд (h = 35-50см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5-6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30-40см).

Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель.

Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, «змейкой» между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цели, вдаль.

**Ритмическая гимнастика.** Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

***Строевые упражнения***

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться по порядку, на первый- второй, равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком.

***Общеразвивающие упражнения***

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

***Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.*** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, оставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим (упражнение «Пальчики здороваются»).

***Упражнения для укрепления туловища и ног.*** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед- назад, держась за опору.

***Спортивные игры***

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы).

***Игровые подражательные движения***

Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений.

Рекомендуемые игровые подражательные движения**:** «Мышка», «Цыпленок»,

«Медведь», «Утенок», «Белка», «Лягушка», «Волк», «Тигр и лев», «Крокодил», «Машина», «Балерина».

***Подвижные игры***

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

Рекомендуемые подвижные игры: *Игры с бегом:* «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу», «Два Мороза», «Совушка», «Жмурки», «Ловишка в кругу», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Ноги от пола», «Мы веселые ребята», «Чье звено скорее соберется?», «Не намочи ног».

***Игры с прыжками:***«Волк во рву», «Классы», «Не попадись!», «Охотник и зайцы», «Лягушки и цапли».

***Игры с метанием, бросанием****:* «Охотники и утки», «Ловишка с мячом», «Школа мяча», «Кого назвали, тот и ловит», «Стой!», «Поймай мяч», «Городки», «Перестрелка», «Вышибала».

***Игры с лазанием:***«Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи». *Игры малой подвижности:* «Тише едешь – дальше будешь», «Найди и промолчи», «Угадай, где спрятано», «Затейники», «Летает – не летает», «Овощи и фрукты», «Рыбы, птицы, звери», «Запрещенное движение», «Ровным кругом», «Стоп!».

***Словесные игры:***«Кого нет?», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

***Игровые поединки:***«Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка», «Загони в воротики», «Переложи ногой».

***ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.***

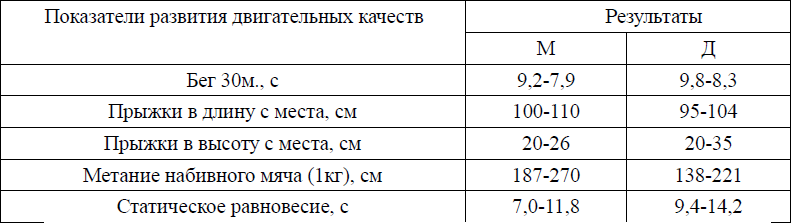
* Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
* Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
* выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
* Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
* Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
* Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);
* Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
* Умение организовать игру с группой сверстников

1. **МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

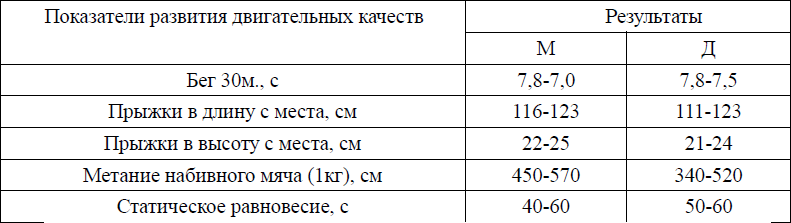
В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

**Таблица показателей физической подготовленности детей старшей группы**

*Таблица 2*



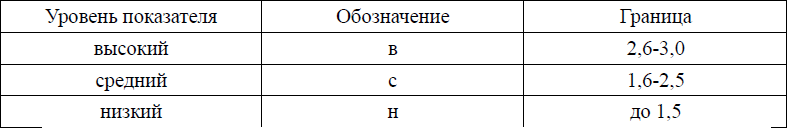
**Таблица показателей физической подготовленности детей подготовительной группы**

*Таблица 3*

**Критерии и нормы оценки показателей физической подготовленности**

*Таблица 4*

**Границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности**

*Таблица 5*

1. ***Взаимодействие со специалистами***

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

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Строит детей друг за другом, а в старших группах по росту.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

**«Здоровье»** - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

**«Социализация»** - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

**«Безопасность»** - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивного инвентаря, во время самостоятельной деятельности.

**«Труд»** - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

**«Познание»** - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем- логопедом.***

**Задачи взаимосвязи:**

* развитие общей и мелкой моторики;
* развитие пространственной ориентации;
* развитие координации речи с движением;
* коррекция звукопроизношения;
* физиологическое и речевое дыхание.

Сочетание речи и движения является важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворной форме, т.к. ритм речи помогает сохранить ритмичность движения.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с тематическим планированием коррекционной работы в группе.

Инструктор по физической культуре подбирает материал для произношения и комплексы упражнений, а так же подвижные, малоподвижные игры и игры с речевым сопровождением.

Использование речевого материала из методического пособия Ю.А.Кирилловой «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет»

Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики.

Систематическое использование речевых рифмовок, способствует закреплению результатов логопедической работы и осуществлению преемственности в работе специалистов.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

физическое состояние детей, посещающих детский сад;

профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия.

В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей.

В начале года врач и инструктор по физической культуре просматривают диагнозы детей. Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей с 3 группой здоровья.

Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультура после болезни.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника.**

Музыка благоприятно воздействует на эмоции детей;

* создает хорошее настроение;
* помогает активизировать умственную деятельность;
* способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
* освобождает инструктора от подсчета;
* привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Музыкальный руководитель:
* помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ);
* знакомит с новинками в музыкальном мире;
* оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом- психологом.**

Педагог- психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям:

* с чрезмерной утомляемостью;
* непоседливостью;
* вспыльчивостью;
* замкнутостью;
* с неврозами;
* и другими нервно-психическими расстройствами.

**Взаимодействие с родителями.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Целью работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников является:

* помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье;
* привитие здорового образа жизни;
* развитие стремления к совместной деятельности.

1. ***Перечень тем консультаций для родителей воспитанников***:
2. Воспитание здорового образа жизни в семье.
3. Чем полезен оздоровительный бег.
4. Профилактика плоскостопия.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Самомассаж.
7. «Вместе с мамой, вместе с папой» совместные комплексы упражнений.
8. Как приучить ребенка к физкультуре.
9. Зачем делать зарядку.

9. Научим ребенка ловить мяч «Школа мяча».

10.Особенности развития детей с нарушениями речи.

11.Индивидуальный подход к ребенку.

12.Игры и упражнения для определения индивидуальных особенностей детей.

13.Подвижные игры на свежем воздухе.

14.Играем пальчиками – развиваем речь.

15.Красивая осанка

***14 Физкультурное оборудование и инвентарь***

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки, гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 2,70м, ширина 1-го  пролета 80см, расстояние между перекладинами 25см) | 13 пролетов |
| Скамейка гимнастическая большая (длина 4м, ширина  23см) | 3 шт. |
| Скамейка малая (длина 2м, ширина 20см) | 2 шт. |
| Скамейка 4-х секционная, ребристая (длина 3,42м, ширина  17см) | 2 шт. |
| Гимнастический мат тяжелый (длина 2м, ширина 1м) | 7 шт. |
| Гимнастический мат легкий (длина 2м, ширина 80см) | 2 шт. |
| Доски с зацепами (лесенка, горочки, ребристые доски) | 6 шт. |
| Бревно гимнастическое (длина 2,50м) | 2 шт. |
| Бум гимнастический (длина 2,50м) | 2 шт. |
| Кольцебросы с зацепами | 3 шт. |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 шт. |
| Стойка с кольцами | 1 шт. |
| Стойка «Тир» | 1 шт. |
| Дуги деревянные высота 60см  высота 40см | 2 шт.  2 шт. |
| Ребристая доска (длина 3м, ширина 27см) | 1 шт. |
| Корзины баскетбольные | 2 шт. |
| Лестница-качалка | 1 шт. |
| Батут | 1 шт. |
| Тоннель (длина 1,20м) | 2 шт. |
| Змея мягкая, наполненная шарикам | 2 шт. |
| Мягкий конструктор большой «Альма» | 2 набора. |
| Кольцеброс | 6 шт. |
| Конусы для эстафет большие | 8 шт. |
| Конусы средние | 12 шт. |
| Мячи:  набивные 1 кг,  большие резиновые,  средние резиновые,  маленькие пластмассовые,  маленькие резиновые,  для фитбола | 17 шт.  20 шт.  30 шт.  30 шт.  20 шт.  6 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76см) | 30 шт. |
| Скакалка детская | 16 шт. |
| Кегли | 30 шт. |
| Кубики пластмассовые | 30 шт. |
| Обручи  большой (диаметр 94см)  большой (диаметр 84см)  средний (диаметр 70 см)  малый (диаметр 56см) | 10 шт.  20 шт.  25 шт.  25 шт. |
| Цветные ленточки | 50 шт. |
| Коврики | 25 шт. |
| Ведерки пластмассовые ходули | 2 пары |
| Клюшки | 2 шт. |
| Погремушки | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 4 шт. |
| Этажерка пластмассовая | 2 шт. |
| Бадминтон | 2 шт. |
| Городки | 2 набора |
| Кубики мягкие | 16 шт. |
| Мягкие диски для метания | 12 шт. |
| Тренажер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |
| Рулетка измерительная ( 5м ) | 1 шт. |

***15. Технические средства обучения***

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется :

* музыкальный центр с USB-входом
* картотека аудиозаписей

Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

***16. Рабочая документация***

Для реализации основных **целей:**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре;

**Задач:**

* развитие физических качеств;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;

применяется ряд рабочей документации, которая помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре с детьми дошкольного учреждения:

* Рабочая программа инструктора по физической культуре
* Годовой план инструктора по физической культуре
* Планирование по всем возрастным группам
* Мониторинг детей
* Консультации для родителей
* Сценарии праздников и досугов
* Комплексы дыхательной гимнастики
* Картотека подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам

Картотека подвижных и малоподвижных игр для логопедических групп по лексическим темам

* Картотека игр с речевым сопровождением
* Тематическое планирование логопедических групп на год
* Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с ОНР с 3 до 7 лет. Ю.А.Кириллова
* Методическая литература (см. таблицу)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Авторы** | **Название книги** | **Назначение** | **Издательство** |
| 1. | Адашкявичене Э.Й. | Спортивные игры и упражнения в детском саду | Книга для воспитателя детского сада | М.: Просвещение, 1992 – 159 с.: ил. |
| 2. | Анисимов В.В. | Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений |  | Московский департамент образования. Московское городское физкультурно-спортивное объединение |
| 3. | Буцинская П.П. и др. | Общеразвивающие игры в детском саду | Книга для воспитателя детского сада, 2-е изд. перераб. и доп. | М.: Просвещение, 1990. – 175 с. с ил. |
| 4. | Вавилова Е.Н. | Учите бегать, прыгать, лазать, метать | Пособие для воспитателя детского сада | М.: Просвещение, 1983. – 144 с., ил. |
| 5. | Голицина Н.С. | Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении |  | М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. – 72 с. |
| 6. | Голощёкина М.П. | Лыжи в детском саду | Пособие для воспитателя детского сада. Изд. 2-е, испр. | М., Просвещение, 1977. – 96 с. с ил. |
| 7. | Гришин В.Г. | Серсо в детском саду | Пособие для воспитателя детского сада (из опыта работы) | М.: Просвещение, 1985. – 64 с.. ил. |
| 8. | Гришин В.Г. | Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы) | Пособие для воспитателя старших групп детского сада | М., Просвещение, 1975. – 48 с. с ил. |
| 9. | Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. | Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств. | Методическое пособие | М.: Советский спорт, 2007. – 80 с. |
| 10. | Егоров Б.Б.и др. | Детский сад и семья (новые формы работы с родителями) | Методическое пособие | М.: НП Дрозд, 2009. – 118 с. |
| 11. | Ехевич Надежда (составитель) | Развивающие игры для детей | Справочник | Изд. Физкульту-ра и спорт, 1990. При участии ко-оп. Пресс-оФиС Советско-канад-ское предприятие ТОМО, 1990 |
| 12. | Качашкин М.В. | Методика физического воспитания | Учебное пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд, доп. | М.: Просвещение, 1980. – 304 с., ил. |
| 13. | Кенеман А.В., Осокина Т.И. (составители) | Детские народные подвижные игры | Книга для воспитателей детского сада и родителей. – 2-е изд., дораб. | М.: Просвещение, Владос, 1995. – 224 с.: ил. |
| 14. | Кильпио Н.Н. | 80 игр для детского сада | Изд. 3-е , испр. и доп. | М.: Просвещение, 1973, - 95 с. с ил. |
| 15. | Козак О.Н. | Летние игры для больших и маленьких |  | СПб.: СОЮЗ, 1997, 144 с. |
| 16. | Кожухова Н.Н.,  Рыжкова Л.А., Борисова М.М. | Теория и методика воспитания детей дошкольного возраста | Схемы и таблицы | М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с. |
| 17. | Кожухова Н.Н. | Методика физического воспитания и развития ребёнка | Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений | М.: Издательский центр Академия, 2008. – 352 с. |
| 18. | Латохина Л.И. | Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых |  | М.: АСТ: Астрель, 2009. – 158 (2) с. |
| 19. | Ленерт Г., Лахман И. | Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста | Изд. 2-е сокр. пер. с нем. Милютина В.П. | М., Физкультура и спорт, 1977. – 102 с. с ил. |
| 20. | Лескова Г.П. и др. | Общеразвивающие упражнения в детском саду | Пособие для воспитателя | М.: Просвещение, 1981. – 160 с., ил. |
| 21. | Литвинова О.М. | Физкультурные занятия в детском саду | Мир вашего ребёнка | Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с. |
| 22. | Лосева В.С. | Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. | Серия «Здоровый малыш» | М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. |
| 23. | Маханева М.Д. | Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений | Развитие и воспитание дошкольника | М.: АРКТИ, 1999. – 88 с. |
| 24. | Минскин Е.М. | Игры и развлечения в группе продлённого дня | Пособие для учителя. – 2-е изд., перераб. и доп. | М.: Просвещение, 1983. – 192 с., ил. |
| 25. | Муллаева Н.Б. | Конспекты-сценарии занятий по физической культуре дошкольников | Учебно-методическое пособие | СПБ: ДЕТСТВО-ПРЕСС 2008, 160 с., ил. |
| 26. | Николаева Н.И. | Школа мяча | Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений | СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.-96 с., ил. |
| 27. | Осокина Т.И. | Физическая культура в детском саду | Пособие для воспитателя детского сада. Изд. 2-е испр. | М.: Просвещение, 1978, 287 с. с ил. |
| 28. | Осокина Т.И. | Физическая культура в детском саду | Библиотека воспитателя детского сада. 3-е изд., перераб. | М.: Просвещение, 1986, - 304 с., ил |
| 29. | Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. | Физические упражнения для дошкольников | Изд. 2-е, доп. | М., Просвещение, 1971 – 159 с. |
| 30. | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия в детском саду. Младшая гр. | Конспекты занятий | М.: Мозаика-Синтез, 2009. |
| 31. | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа | Конспекты занятий | М.: Мозаика-Синтез, 2009. 112 с. |
| 32. | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа | Конспекты занятий | М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 128 с. |
| 33. | Пономарёв С.А. | Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет) | Физкультурная библиотечка родителей | М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.: ил. |
| 34. | Потапчук А.А. | Лечебные игры и упражнения для детей |  | СПб.: Речь, 2007. – 99 с. |
| 35. | Прохорова Г.А. | Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет | Культура здоровья с детства | М.: Айрис-пресс, 2009. – 80 с.: ил. |
| 36. | Родионов А., Родионов В. | Физическое и психическое здоровье. Программа развития личности ребёнка средствами физической активности в 1-4 кл. |  | М.: ТЕИС, 1997, 168 с. |
| 37. | Сочеванова Е.А. | Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет | Методическое пособие | СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 48 с. |
| 38. | Страковская В.Л. | 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. |  | М.: Новая школа, 1994, - 188 с, ил. + цв. приложение, 32с. |
| 39. | Тимофеева Е.А. | Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста | Книга для воспитателя детского сада. 2-е изд., исп. и доп. | М.: Просвещение, 1986. – 79 с.. ил. |
| 40. | Утробина К.К. | Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет | Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре | М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. – 104 с. |
| 41. | Филлипова С.О., Волосникова Т.В. | Олимпийское образование дошкольников | Методическое пособие | СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.- 128 с. |
| 42. | Фомина А.И. | Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду | Пособие для воспитателя подготовит. к школе группы. 2-е изд., дораб. | М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил. |
| 43. | Халемский Г.А. | Коррекция нарушений осанки у школьников | Методические рекомендации | СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001, 64 с. |
| 44. | Хухлаева Д.В. | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. | Учебник для учащихся дошкольных отделений пед. училищ. Изд. 2-е перераб. и доп. | М.: Просвещение, 1976, 239 с. с ил. |
| 45. | Щербак А.П. | Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника | Пособие для педагогов дошкольных учреждений | М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 72 с.: ил. |
| 46. | Яковлева Л.В., Юдина Р.А. | Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет | Пособие для педагогов дошкольного учреждения в 3 ч | М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004 |
| 47. | Министерство образования РФ Российская госуд. акад. физ. культуры | Методические рекомендации по организации и проведению п/и с детьми дошкольного и школьного возраста | Кафедра «Режиссура массовых спортивно-художественных представлений». | Библиотечка журнала «Вестник образования» (Управление образованием. Проблемы, поиски, решения) № 3/2001 |
| 48. |  | Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада |  | СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007, 80 с. |

|  |
| --- |
|  |