

государственное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Радуга»

**Принята:**

на педагогическом совете  
протокол № 1 от « 24 » 08 2021 г.

**Утверждена:**

приказом № 10 от « 08 » 2021 г.  
Заведующей/ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
И.Н. Бабкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
для детей с задержкой психического развития (ЗПР)

Реализация программы 2021-2022 учебный год

Разработчик программы:  
инструктор по физической культуре  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
Шестакова Т.В.

г. Новопавловск  
- 2021-

1

**«Детский сад №1 «Радуга»**

**Принята:**

на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**Утверждена:**

приказом № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Заведующей ГКДОУ «Детский сад №1  
«Радуга»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Бабкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
для детей с задержкой психического развития (ЗПР)

Реализация программы 2021-2022 учебный год

Разработчик программы:  
инструктор по физической культуре  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
Шестакова Т.В.

г. Новопавловск  
- 2021-  
**Аннотация**

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с АООП ДО «Детский сад №1 «Радуга», в соответствии с ФГОС ДО.

Срок реализации Программы — 1 год (2021 -2022 учебный год).

Методологической основой рабочей программы является «Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития» под ред. Л. Б. Баряева, И. Г. Вечкановой, О. П. Гаврилушкиной и др. и примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой.

Программа разработана для комплексной помощи детям с задержкой психического развития (ЗПР) в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с задержкой психического развития посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Цель Программы - создание благоприятных условий для полноценного оздоровления, воспитания и развития ребенка дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение следующих задач:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей: в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики рук;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- укрепление и развитие здоровья детей;
- развитие индивидуальных возможностей ребёнка через диагностику и систему психолого-педагогических технологий воспитания и обучения;
- организация и координация методической, диагностической и консультативной помощи семьям, воспитывающим детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.10.2013 г. №1155;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева, 2014 , в соответствии с ФГОС ДО);
- «Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития» под ред. Л. Б. Баряева, И. Г. Вечкановой, О. П. Гаврилушкиной и др.
- Устав ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Адаптированная основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Учебный план ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Сетка-расписание занятий ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	
1.1.	Пояснительная записка.	
1.2.	Связь с другими образовательными областями.	
1.3.	Характеристика детей с задержкой психического развития (ЗПР).	
1.4.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	
1.5.	Особенности физического развития детей с ЗПР.	
1.6.	Планируемые результаты освоения программы.	
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	
2.1.	Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	
2.2.	<i>I этап обучения. (3-4 года)</i>	
2.2.1.	Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	
2.2.3.	Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	
2.3.	<i>II этап обучения. (4-6 лет)</i>	
2.3.1.	Задачи образовательной деятельности для детей 4-6 лет.	
2.3.2.	Содержание образовательной деятельности для детей 4-6 лет.	
2.3.3.	Результаты образовательной деятельности для детей 4-6 лет.	
2.4.	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)	
2.5.	Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.	
2.6.	Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.	
2.7.	Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».	
2.8.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
3.1.	Организация физкультурно-оздоровительной работы.	

3.2.	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.	
3.3.	Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.	
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
	<i>Приложение 1.</i> Перспективный план обучения технике выполнения основных видов движений.	
	<i>Приложение 2.</i> Перспективный план проведения подвижных игр с детьми.	
	<i>Приложение 3.</i> Перспективный план обучения технике выполнения спортивных упражнений.	
	<i>Приложение 4.</i> План работы инструктора по физкультуре с родителями	
	<i>Приложение 5.</i> План работы инструктора по физкультуре с педагогами	
	<i>Приложение 6.</i> План проведения физкультурных праздников и развлечений.	
	<i>Приложение 7.</i> Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие».	
	<i>Приложение 8</i> «Комплекс корригирующей гимнастики с фитболами «Дождик».	
	<i>Приложение 9.</i> Работа на тренажерах	

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к этому. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Дети с задержкой психического развития представляют собой неоднородную группу. Этиология ЗПР связана с конституциональными факторами, хроническими соматическими заболеваниями, с неблагоприятными социальными условиями воспитания, в основном с органической недостаточностью центральной нервной системы (ЦНС) резидуального или генетического характера (Ю. Г. Демьянов, В. В. Лебединский и др.).

Данная группа детей первоначально определялась как «дети с минимальными повреждениями мозга» (или «с минимальными мозговыми дисфункциями») (З. Тржесоглава), «дети с нарушениями поведения». ЗПР — это психолого-педагогическое определение одного из распространенных отклонений в психофизическом развитии детей. Ее относят к «пограничной» форме дизонтогенеза, для которой характерен замедленный темп созревания психических структур. Данная популяция детей отличается

гетеросхронностью проявлений отклонений в развитии, различной степенью их выраженности, а также разным прогнозом последствий. ЗПР это сложное полиморфное нарушение, при котором страдают разные компоненты психической и физической деятельности.

Содержание педагогической работы с детьми с ЗПР определяется целями и задачами коррекционно-развивающего воздействия, которое организуется в три этапа, соответствующих периодизации дошкольного возраста. Каждый этап, в свою очередь, включает несколько направлений, соответствующих требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и деятельности по квалифицированной коррекции недостатков физического и психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

На первом этапе обучения задачи и содержание занятий по физическому развитию детей тесно связаны с задачами и содержанием занятий по формированию навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков, по развитию ритмических движений под музыку, с подвижными и театрализованными играми. Коррекционно-развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста с ЗПР направлена, прежде всего, на преодоление у них двигательного негативизма.

На втором этапе работы основное внимание направлено на становление мотивации детей к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании. В подвижных играх и в ходе комплексных занятий поддерживается и развивается интерес детей к использованию специального оборудования. В этот период у детей формируются первичные представления о спортивных играх. Дети участвуют в совместных с детьми старшего возраста спортивных праздниках и досугах, перенимая их опыт и расширяя свой кругозор. Следует отметить, что второй этап работы (возраст пять-шесть лет) в образовательной области «Физическое воспитание» является одним из основных для дальнейшего целостного развития детей. Это период воспитания культуры движений, становления физических качеств ребенка, период физической подготовки его к обучению в школе.

Третий этап посвящен в основном побуждению детей к самостоятельной двигательной деятельности, совершенствованию культуры движений детей и техники их выполнения. Детей продолжают обучать разнообразным подвижным играм на занятиях и в режимные моменты, вовлекают их в досуговые мероприятия, в игры-соревнования со взрослыми. При этом дети знакомятся с различными комбинациями подвижных игр (две-три игры по мере овладения). Особое внимание в этот период обращается на развитие мыслительной деятельности детей в процессе придумывания вместе со взрослыми новых игр, а затем и участия в этих играх. Это оказывается особенно трудно детям с ЗПР, но в то же время необходимо для развития их мыслительной деятельности, прежде всего для формирования операций программирования, аналитико - синтетической деятельности, развития связной речи и т. д. В занятия детей активно вводятся элементы спортивных игр (в городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса). У детей расширяются и обогащаются представления о спортивных играх, об их многообразии.

На этом этапе обучения занятия организуются в форме увлекательных игр, удовлетворяющих потребность детей в двигательной активности, доставляющие им удовольствие и радость. Длительность занятия и физические нагрузки строго индивидуальны и могут меняться в зависимости от особенностей психофизического состояния детей.

Все упражнения выполняются с частичной помощью взрослых, по подражанию действиям взрослого, по образцу, ориентируясь на картинки и пиктограммы, а затем и с элементами самостоятельности. Особое внимание на организацию игр с использованием полифункционального игрового оборудования: сенсорных ковриков, дорожек (детская сенсорная дорожка, игровая дорожка, коврик «Топ-топ, напольная дорожка «Гусеница»,

коврик со следочками), сухого бассейна и другого модульного оборудования. С самого начала коррекционно-развивающей работы у детей с ЗПР в играх и игровых упражнениях в условиях полифункциональной среды развиваются два вида двигательных функций: удержание позы и собственно движения. При этом на всех этапах работы в полифункциональной среде особое внимание обращается на формирование у детей оптимального двигательного стереотипа, визуальные критерии которого — движение в конкретном направлении, плавность движения с сохранением постоянства скорости, выбор ребенком наиболее короткой траектории движения, достаточный объем движения. На занятиях с использованием полифункциональных напольных сенсорных тренажеров дети передвигаются по объемным модулям, которые в данном случае выступают в качестве опор, приподнятых над полом. Такие упражнения способствуют развитию внимания детей с ЗПР. На всех занятиях в полифункциональной среде дети овладевают навыками зрительной и моторной сосредоточенности. Особое внимание уделяется развитию у них координации на основе зрительных и двигательных стимулов. В ходе игр и игровых упражнений в полифункциональной среде преодолевается моторная неловкость детей, у них формируется согласованность зрительных и двигательных ориентировок. В совместных играх со взрослыми дети учатся движениям на основе наглядных ориентиров — «взорвые» действия.

На втором и третьем этапах детям, исходя из их индивидуальных моторных особенностей, предлагаются упражнения, развивающие согласованность движений в сочетании с реакцией на зрительную ориентировку. В этот период у детей формируются топологические, проективные представления, представления о системе координат, большое внимание обращается на развитие кинестетического и зрительного анализаторов. Для развития ориентировки в пространстве на основе использования определенной системы отсчета положительную динамику дает использование в качестве тренажеров напольных сенсорных дорожек. Занятия на таких тренажерах проводятся с детьми на основе так называемой чувственной системы отсчета, то есть по сторонам собственного тела. Для сенсорно-перцептивного развития детей наряду с сенсорными дорожками используются набивные мячи, которые, как показывает практика кинезиотерапии, являются прекрасными тренажерами для выполнения упражнений в положении сидя и лежа, для занятий физкультурой в динамическом режиме и т. п. Выполняя упражнения в положении сидя или лежа на фитболе, дети укрепляют мышцы спины, рук, ног. Упражнения на фитболах позволяют задействовать те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других упражнений. Такие занятия оказывают оздоровительное воздействие на весь организм ребенка с ЗПР.

На всех этапах коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР используется современное полифункциональное оборудование — сухие (шариковые) бассейны. Игры и игровые упражнения в сухом бассейне с детьми организуются, начиная с первого этапа коррекционно-развивающей работы. Постепенно с ростом возможностей организма, повышением работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, костной систем физическая нагрузка увеличивается.

Таким образом, на всех этапах коррекционно-развивающей работы задачи физического развития детей с ЗПР решаются комплексно в различных играх и упражнениях.

Организационная форма коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с ЗПР рассматривается как специально сконструированный процесс взаимодействия взрослого и ребенка. Характер такого взаимодействия обусловлен содержанием работы, методами, приемами и применяемыми видами деятельности. Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками с ЗПР в основном представляет собой игровую деятельность. Игры-занятия являются ведущими в образовании детей этой категории, так как эти дети нуждаются в упорядочивании своей деятельности, в определенном алгоритме для ее реализации. В этом смысле игровые занятия с определенной структурой и смыслом

необходимы для организации жизнедеятельности детей с ЗПР. Педагогический замысел каждого игрового занятия направлен на решение коррекционно-развивающих, образовательных и воспитательных задач.

Особенности коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуального и дифференцированного подхода, сниженного темпа обучения, структурной простоты содержания знаний и умений, наглядности, возврата к уже изученному материалу, развития самостоятельности и активности детей. Детям с ЗПР соматогенного генеза следует обеспечить охранительный режим, поскольку они отличаются стойкой физической и психической астенией. Для детей этой категории характерны снижение уровня развития общей, тонкой моторики, объема движений, нарушения координированности движений, переключаемости. Ослабленность организма не позволяет детям с ЗПР соматогенного генеза выполнять работу в ровном состоянии, поэтому педагогу необходимо выявить момент активности ребенка, определить степень нагрузки, создать оптимальные условия для соблюдения охранительного режима. Детям с ЗПР соматогенного генеза свойственны явления стойкой физической и психической астении, поэтому важно на втором этапе коррекционно-развивающей работы в процессе занятий по физическому воспитанию и подвижных игр обратить особое внимание на создание условий для преодоления таких черт личности, как робость, боязливость, тревожность.

Дети с ЗПР психогенного генеза отличаются неадекватным поведением в незнакомой или малознакомой обстановке. Они не умеют следовать правилам поведения в социуме, что требует особого внимания к формированию у них основ безопасности жизнедеятельности. Учитывая, что у детей с ЗПР психогенного генеза наблюдаются стойкие сдвиги в нервно-психической сфере, проявляющиеся в невротических и невротоподобных нарушениях, нарушениях эмоционально-волевой сферы, в снижении работоспособности, в несформированности произвольной регуляции поведения, содержание занятий и подвижные игры для этих детей должны быть умеренной нагрузки и сопровождаться четким визуальным и речевым алгоритмом действий

ЗПР органического генеза обуславливает преобладание у детей черт незрелости эмоциональной сферы по типу органического инфантилизма. При этом наблюдается негрубая неврологическая симптоматика. При организации игр и занятий с детьми с ЗПР органического генеза прежде всего обращается внимание на формирование устойчивости интереса, целенаправленности двигательной деятельности детей, преодоление импульсивности их поведения. На этом этапе работы с детьми данной категории особенно важно направить физические упражнения и подвижные игры на развитие наглядных форм мышления.

У детей с ЗПР конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм) на первый план в структуре нарушения выступают признаки эмоциональной и личностной незрелости. Для них характерна аффективность поведения, если выполнение физических упражнений вызывает затруднения, эгоцентризм в подвижных играх, истерические реакции. При этом инфантилизм психики ребенка часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, с преобладанием эмоциональных реакций в поведении, в том числе в подвижных играх и при выполнении физических упражнений. Все это учитывается при выборе содержания упражнений, физической нагрузки, а также при выборе стиля взаимоотношений с детьми в процессе работы.

В программе учтены специфические требования, относящиеся к организации и содержанию педагогической работы с детьми с ЗПР дошкольного возраста. Таким образом, реализация программы обеспечивает условия для гармоничного взаимодействия ребенка с окружающим миром в обстановке психологического комфорта, способствуя его физическому здоровью.



**Основная цель рабочей программы:** разностороннее развитие детей с задержкой психического развития с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими основной образовательной программы, индивидуального подхода и специфичных видов деятельности.

**Задачи:**

- Способствовать общему развитию дошкольников с ЗПР, коррекции их психофизического развития, подготовке их к обучению в школе;
- Создать благоприятные условия для развития детей с ЗПР в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- Обеспечить развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, с другими детьми, взрослыми и миром;
- Способствовать объединению обучения образовательный процесс, ранняя коррекция психического развития детей с ЗПР с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с ЗПР, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи физического воспитания дошкольников с ЗПР решаются в ходе специально организованных занятий по физическому воспитанию, во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий; в процессе имитационных игр, игр с реальными и воображаемыми объектами, ритмических движений под музыку и т. д.); в играх и упражнениях с использованием полифункционального оборудования; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх, в том числе с музыкальным сопровождением; -на занятиях, требующих правильного восприятия и воспроизведения выразительных движений по подражанию действиям взрослого и по образцу для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.; в индивидуальной коррекционной работе с детьми с задержкой психического развития.

**Основные принципы построения программы:**

- принцип преемственности: обеспечивает связь программы коррекционной работы с другими разделами основной общеобразовательной программы;
- принцип комплексности: коррекционное воздействие охватывает весь комплекс психофизических нарушений;
- принцип постепенного усложнения заданий с учетом «зоны ближайшего развития»;
- принцип соблюдения интересов ребёнка;
- принцип системности: обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития;
- принцип непрерывности: гарантирует ребёнку и его родителям непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению;
- принцип вариативности: предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и психическом развитии;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

## Формы организации:

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения);
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружке;

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 6 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- I этап обучения (3-4 года) – 15 мин;
- II этап обучения (4-6 лет) – 20 мин.

Один раз в неделю для детей 5-6 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20)

### Модель физического воспитания на 2021-2022 год.

Формы организации	I этап обучения. (3-4 года)	II этап обучения. (4-6 лет)
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10—15 минут	
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 20 минут для детей 5-6 лет
<b>3. Спортивный досуг</b>		

3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	2 раза в год	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>		
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 25 минут

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая 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.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесен кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» - 1 р. в неделю;

### **1.2. Связь с другими образовательными областями.**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. *«Речевое развитие»*: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной

деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. *«Художественно-эстетическое развитие»*: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **1.3 Характеристика детей с задержкой психического развития (ЗПР).**

Задержка психического развития – это пограничная форма интеллектуальной недостаточности, личная незрелость, негрубое нарушение познавательной сферы, синдром временного отставания психики в целом или отдельных ее функций (моторных, речевых, эмоциональных, волевых). Это не клиническая форма, замедленный темп развития. ЗПР – это психолого-педагогическое определение одного из распространенных отклонений в психофизическом развитии детей. Ее относят к «пограничной» форме дизонтогенеза, для которой характерен замедленный созревания психических структур. Данная популяция детей отличается гетерохронностью проявлений, отклонений в развитии, различной степенью их выраженности, а также разным прогнозом последствий.

Характеристика детей с задержкой психического развития основана на широко используемой в практике классификации задержки психического развития, разработанной К.С. Лебединской (1980) на основе этиопатогенетического подхода. В соответствии с этой классификацией выделены четыре базовых варианта ЗПР:

- конституционального генеза.
- соматогенного генеза
- психогенного генеза
- церебрально-органического генеза

Задержка психического развития конституционального происхождения (гармонический психический и психофизический инфантилизм): на первый план в структуре нарушения выступают признаки эмоциональной и личностной незрелости. Для детей характерны аффективность поведения, эгоцентризм, истерические реакции и т.п. Инфантильность психики ребенка часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. У детей с ЗПР конституционального генеза отмечается наследственно обусловленная парциальная недостаточность отдельных функций: гнозиса, праксиса, зрительной и слуховой памяти, речи.

Задержка психического развития соматогенного генеза возникает у детей с хроническими соматическими заболеваниями сердца, почек, эндокринной системы и др. Эти причины вызывают задержку развития двигательных и речевых функций детей, замедляют формирование навыков самообслуживания, негативно сказываются на формировании предметно-игровой, элементарной учебной деятельности. Для детей с ЗПР соматогенного генеза характерны явления стойкой физической и психической астении, что приводит к снижению работоспособности и формированию таких черт личности, как

робость, боязливость, тревожность. Если эти дети воспитываются в условиях гипо или гиперопеки, то у них нередко возникает вторичная инфантилизация, формируются черты эмоционально-личностной незрелости, что вместе со снижением работоспособности и повышенной утомляемостью не позволяет ребенку достичь возрастного уровня развития.

Задержка психического развития психогенного генеза. При раннем возникновении и длительном воздействии психотравмирующих факторов у ребенка могут возникнуть стойкие сдвиги в нервно-психической сфере, что приводит к невротическим неврозоподобным нарушениям, патологическому развитию личности (К.С. Лебединская). В данном случае, на первый план выступают нарушения эмоционально-волевой сферы, снижение работоспособности, несформированность произвольной регуляции поведения. Дети с ЗПР психогенного генеза с трудом овладевают навыками самообслуживания, трудовыми и учебными навыками. У них нарушаются взаимоотношения с окружающим миром: не сформированы навыки общения со взрослыми и детьми, наблюдается неадекватное поведение в незнакомой и малознакомой обстановке, они не умеют следовать правилам поведения в социуме. Однако эти проблемы не носят органического характера, причина, скорее всего, кроется в том, что ребенок этому «не научен». К данной группе часто относятся дети, воспитывающиеся в условиях депривации (в детских домах, в «неблагополучных» в социальном и эмоциональном планах семьях и т.п.), дети беспризорники. Недостаточный уровень представлений, умений, навыков, соответствующих возрасту, отмечается и у детей, находящиеся длительное время в условиях информационной, а часто и эмоциональной депривации (дефицита полноценных эмоциональных отношений со взрослыми).

Для задержки психического развития церебрально-органического генеза (ЦОГ) характерны выраженные нарушения эмоционально-волевой и познавательной сферы. Установлено, что при данном варианте ЗПР сочетаются черты незрелости и различной степени повреждения ряда психических функций. В зависимости от их соотношения выделяются две категории детей:

- Дети с преобладанием черт незрелости эмоциональной сферы по типу органического инфантилизма, то есть в психологической структуре ЗПР несформированность эмоционально-волевой сферы (эти явления преобладают) и недоразвитие познавательной деятельности (выявляется негрубая неврологическая симптоматика). При этом отмечается недостаточная сформированность, истощаемость и дефицитарность высших психических функций, ярко проявляющаяся произвольной деятельности детей;
- Дети со стойкими энцефалопатическими нарушениями корковых функций. В структуре дефекта у таких детей преобладают интеллектуальные нарушения, нарушения регуляции в области программирования и контроля познавательной деятельности.

В первом варианте страдает в большей степени звено контроля, во втором – звено контроля и звено программирования. Все это обуславливает низкий уровень овладения дошкольниками всеми видами игровой, продуктивной, познавательной, речевой). Дети не проявляют устойчивого интереса, их деятельность недостаточно целенаправленна, поведение импульсивно.

Как отмечает И.Ю. Горская, у детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако, при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных

качеств, несовершенство мелкой моторики рук. У большинства же детей, поступающих в специальные дошкольные учреждения, отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге у дошкольников с ЗПР также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса. Большинство детей с ЗПР совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

На занятиях по физкультуре у детей данной категории 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. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые находят свое выражение в ослабленности организма, в большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с ЗПР возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

По мнению Е.С. Иванова, наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, у дошкольников с ЗПР имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Кроме того, 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 подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию занятий дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание остается неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нем отражается. Вместе с тем задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому 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. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность.

У детей данной категории наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1-2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п. У них наблюдается общая напряженность мышц.

У детей с ЗПР моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев (Шипицына Л.М). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо- сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

#### **1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

##### **Младший дошкольный возраст (3—4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **Средний дошкольный возраст (4—5 лет).**



Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. 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.

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. 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.

К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4—5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3—4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

На пятом году жизни продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить

её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей, возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

### **Старший дошкольный возраст (5—6 лет).**

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

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 не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. 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 продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 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 упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну

ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге — еще больше.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаются освоить то, что не получается.

### **1.5. Особенности физического развития детей с ЗПР.**

Е. М. Мастюкова (1992) отмечает, что физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий. Наибольшие затруднения у детей вызывает выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия. Дети затрудняются выполнять дозированные упражнения, движения с перекрестной координацией, ритмические, ациклические, движения контроля, плохо переключаются с одного движения на другое. Наблюдаются особенности бега: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах (несогласованность движений рук и ног), нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание на предметы, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

При прыжках в длину с места – слабое подседание, одновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега – дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой – много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Дети с ЗПР долго и не все осваивают технику метания. В 4–5 лет многим детям доступны только элементарные манипуляции с мячом. Старшими дошкольниками с трудом осваивается координация целостного упражнения в метании: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед – вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Нарушено равновесие, согласованность движений. При лазании часто у многих детей отмечается страх высоты. Затрачивают больше времени на освоение нового двигательного акта, так как у них длительно формируются серии движений. Наблюдается несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички.

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5–2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М. Н., 1996; Сиротюк А. Л., 2001).

Страдают физические качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений, произвольная регуляция движений, наблюдаются недостатки моторной памяти, пространственной организации движений. Выполняя задания на воспроизведение какого-либо движения или их серий, дошкольники с ЗПР нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе. Предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту. Отмечаются следующие особенности: отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, нежелание действовать в команде, неподчинение правилам игр.

Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40–75% случаев.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

*Дети с высоким уровнем двигательных возможностей:*

- осваивают все основные виды рекомендованных движений

*Дети со средним уровнем двигательных возможностей:*

- включаются в выполнение отдельных движений
- выполняют индивидуально задания при помощи взрослого
- выполняют некоторые сложные задания с опорой

*Дети с низким уровнем двигательных возможностей:*

- выполняют все задания в соответствии со своим «индивидуальным маршрутом»
- включаются в выполнение определенных основных видов движений с учетом показаний и противопоказаний.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».**

*Извлечение из ФГОС 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.).

### **2.2. I этапа обучения (3-4 года).**

#### **2.2.1. Задачи образовательной деятельности для детей I этапа обучения (3-4 года).**

- Стимулировать появление эмоционального отклика детей на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;
- Преодолевать двигательный негативизм у детей;
- Развивать у детей потребность в физических движениях и желание их выполнять по подражанию и образцу действиям взрослого;
- Формировать у детей мотивацию к упорядоченной двигательной активности;
- Воспитывать у детей культуру выполнения физических движений, ориентируясь на образец, показанный взрослым;
- Развивать физические качества, позволяющие ребенку ориентироваться в трехмерном пространстве по подражанию действиям взрослого, по образцу, а в дальнейшем по словесной инструкции взрослого и самостоятельно;
- В процессе выполнения различных упражнений развивать у детей представления о скоростно-силовых характеристиках (быстро-медленно, громко-тихо);
- Развивать реакцию на сигнал и действия в соответствии с ним;
- Учить детей выполнять по подражанию, по образцу, а затем и самостоятельно простейшие построения и перестроения, выполнять физические упражнения в соответствии с жестовыми и словесными указаниями инструктора по физическому воспитанию.
- Учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, способствующему стимулированию функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Целенаправленно развивать сенсорно-перцептивную деятельность детей и , координационные способности детей;
- Развивать тонкую моторику в действиях с мелкими предметами, в различных пальчиковых и кистевых упражнениях;
- Учитывая двигательный опыт и индивидуальные моторные особенности детей с ЗПР, развивать доступную для них активность, самостоятельность, произвольность в ходе совместной деятельности детей и взрослых.

### 2.2.2. Содержание образовательной деятельности для детей I этапа обучения (3-4 года).

#### ПЕРВЫЙ ПЕРИОД.

##### *Построения.*

Строиться парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом (с помощью взрослого).

##### *Ходьба и упражнения в равновесии.*

Ходьба стайкой (за взрослым), держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Ходьба стайкой по направлению к взрослому, вслед за ним к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т.п.), по игровой дорожке. Ходьба по кругу, взявшись за руки (хороводным шагом). Ходьба перешагивая предметы (высота 5 см) (с помощью взрослого) Формируем умения детей двигаться под музыку.

##### *Бег.*

Бег вслед за взрослым, в направлении к нему, в разных направлениях. В заданном направлении с игрушкой (погремушка, флажок, ленточка прикрепленная к палочке и т.д.)

##### *Прыжки.*

Подскоки на месте на двух ногах. Прыжки на мягких модулях, для передвижения отталкиваясь ногами от пола и приподнимая туловище (как на лошадке), прыжки на мячах фитболах и надувных игрушках прыгунах.

*Катание, бросание, ловля округлых предметов.*

Катание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития детей с ЗПР), бросание мяча взрослому.

Предлагать игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них).

*Ползание, лазание.*

Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту взрослого. Ползание на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки.

Игры в сухом бассейне («Купание», ползание по шарикам и т.д.)

## ВТОРОЙ ПЕРИОД.

*Построение и перестроение.*

Продолжать учить детей строиться парами, по одному в ряд (шеренга). Учим детей простейшим перестроениям (из колонны по одному в колонну по двое, из шеренги в колонну).

*Ходьба и упражнения в равновесии.*

Продолжать учить детей ходить стайкой (за взрослым), держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку. Учим детей переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении).

Учим детей ходить в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке), по сенсорной и игровой дорожкам, коврику «Топ-топ», коврику со следочками и т.д. Предлагаем детям для ходьбы дорожки из коврового материала, веревки, ленточек, и других материалов, дорожки, составленные из мягких модулей. Продолжаем учить детей ходить по кругу, взявшись за руки (хороводные игры). Продолжаем учить детей перешагивать через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью взрослого и самостоятельно). Формируем умения детей двигаться под музыку с прихлопываниями проговариванием слов, коротких стихов и т.п.

*Бег.*

Продолжаем учить детей бегать (вслед за взрослым, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Учим детей бегать в медленном и быстром темпе. Продолжаем учить бегать в заданном направлении с игрушкой (погремушка, флажок, ленточка прикрепленная к палочке и т.д.).

*Прыжки.*

Вместе с детьми выполняем подскоки на месте на двух ногах. Учим детей прыгать слегка продвигаясь вперед. Продолжаем учить детей прыжкам на мягких модулях из модульных наборов, для передвижения отталкиваясь ногами от пола и приподнимая туловище, прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах. Учим детей подпрыгивать на надувном мяче (фитболе) (со страховкой)

*Катание, бросание, ловля округлых предметов.*

Продолжать учить детей прокатывать мяч двумя руками друг другу под дуги, между предметами; ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития детей с ЗПР), бросание мяча взрослому. Учим бросать мяч вверх. Проводим игры на мячах – хобах (фитбол). Вместе с детьми прокатываем сенсорные (набивные мячи), ориентируясь на размеры. Катаем детей на сенсорных мячах (дети лежат на мяче животом). Продолжаем игры с шариками в сухом бассейне

(бросание, собирание шариков, погружение в них), стимулируя желание детей играть самостоятельно в бассейне.

#### *Ползание, лазание.*

Продолжаем учить детей ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции). Продолжаем учить детей проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки. Учим детей ползать на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из модульных наборов).

Учим детей «купаться» в сухом бассейне, ползая по поверхности шариков в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.

Учим детей лазанию по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке на две-три ступеньки (с поддержкой взрослым)

#### *Подготовка к спортивным играм.*

Учим детей езде на трехколесном велосипеде по прямой линии.

Организуем катание кукол на санках, друг друга (с помощью взрослого, катание с небольших горок. Учим детей скользить по ледяным дорожкам на двух ногах (с помощью взрослого).

### ТРЕТИЙ ПЕРИОД.

#### *Построение и перестроение.*

Продолжаем работу по формированию у детей навыков построения и перестроения, начатую в предыдущие периоды с постепенным усложнением заданий (в соответствии с индивидуальными особенностями развития детей).

Учим построению парами, в колонну друг за другом (при необходимости оказывая детям индивидуальную помощь).

#### *Ходьба и упражнения в равновесии.*

Продолжаем учить детей ходить стайкой (за взрослым), держась за руки, друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом). Учим детей перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (пуфики), подниматься на возвышение и спускаться с него (высота 25 см). Продолжаем учить детей переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении), меняя темп движения.

Продолжать учить детей в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке).

Предлагаем детям для ходьбы дорожки из коврового материала, веревки, ленточек, и других материалов, дорожки, составленные из мягких модулей, сенсорную и игровую дорожки, коврики со следочками и др.

Продолжаем учить детей ходить по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Учим детей ходить на носках (при необходимости с поддержкой).

Продолжаем учить детей перешагивать через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью взрослого и самостоятельно).

Продолжаем формировать умения детей двигаться под музыку с прихлопыванием проговариванием слов, коротких стихов и т.п.

#### *Бег.*

Продолжаем учить детей бегать (вслед за взрослым, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями), бегать в медленном и быстром темпе.

Продолжаем учить бегать в заданном направлении с игрушкой (погремушка, флажок, ленточка прикрепленная к палочке и т.д.). Учим детей бегать на носках (при необходимости с поддержкой).



### *Прыжки.*

Продолжаем выполнять поскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. Учим детей перепрыгивать через веревку, одну линию, две линии (расстояние 5-10 см), прыжкам на одной ноге (при необходимости с поддержкой взрослым), спрыгивать с предмета. Продолжаем учить детей прыжкам на мягких модулях из модульных наборов, для передвижения отталкиваясь ногами от пола и приподнимая туловище, прыжкам на мячах и надувных мячах прыгунах; подпрыгиванию на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

### *Катание, бросание, ловля округлых предметов.*

Продолжаем учить детей прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития детей, бросать мяч взрослому, бросать мяч вверх. Учим детей отбивать мяч от пола один-три раза подряд. Продолжаем игры на мячах-хопах (фитбол). Продолжаем прокатывать сенсорные (набивные мячи), ориентируясь на размеры и катание детей на сенсорных мячах (дети лежат на мяче животом).

Учим детей катать кольца дидактического модуля «Пирамида» друг другу, по залу и т.д. Вместе с детьми катаем модуль «Труба» с игрушкой или с кем-то из детей внутри. Катаем малые цилиндры из полифункциональных наборов.

Продолжаем игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них).

### *Ползание, лазание.*

Продолжаем учить детей ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции). Продолжаем учить детей проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки. Продолжаем учить детей ползать на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из модульных наборов). проводим с детьми упражнения в движении на четвереньках со следочками и подобных дорожках.

Продолжаем игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т.д.)

Учим детей лазанию по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке на две-три ступеньки с поддержкой взрослым).

### *Подготовка к спортивным играм.*

Продолжаем учить детей езде на трехколесном велосипеде по прямой линии. Учим езде с поворотами, по кругу.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ**

*Построения, перестроения:* «Делай так: круг-квадрат», «Найди свой цвет» и др.

*Ходьба:* на носках, пятках, прямым шагом (по шнуру, обручу, палке, рейке), высоко поднимая колени (перешагивая через предметы), в колонне, не держась за руки, парами друг за другом, в разном направлении (врасыпную), с выполнением заданий (с остановкой, с приседанием), обходя предметы и перешагивая через них, змейкой по скамье, по низкой рейке гимнастической лестницы (приставным шагом), по детской сенсорной дорожке (обычным шагом, высоко поднимая колени) и др.

*Бег:* «Мыши в кладовой», «Мяч с горки», «Погладь мишку» и др.

*Прыжки, подпрыгивание:* «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Подпрыгни до ладошки» и др.

*Лазание, ползание, перелезание, подлезание:* «Мыши в кладовой», ползание на четвереньках между предметами, вокруг них, по прямой; проползание на четвереньках по скамье (не выше 20 см), подтягиваясь на животе; подлезание под предметы (высотой 40

см), касаясь и не касаясь руками пола; перелезание через лежащие на полу предметы, с опорой и без опоры на руки; лазание по лестнице-стремянке, гимнастической стенке и др. *Метание, катание, бросание, ловля и передача предметов, мяча:* «Все выше», «катание мячей», «Кто попадет», «Купание в сухом бассейне», «Мяч в ворота», «Мяч с горки», «Передача мяча», катание друг другу мячей, шариков, колечек; прокатывание их между предметами, по прямой, по скамье, с попаданием в цель (расстояние 0,5 м); подбрасывание мячей вверх (невысоко) и ловля их; ловля мяча после удара о землю и отскока от нее (один-три раза); бросание предметов в горизонтальную цель (расстояние 0,5 м) правой и левой рукой, двумя руками снизу, от груди, через шнур (на уровне глаз, постепенно поднимая на расстояние вытянутой руки), из-за головы; бросание предметов вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 1,5 м); бросание предметов в вертикальную цель 9центр мишени 0,5-1 м) и др.

*На сохранение равновесия:* ходьба по прямой узкой дорожке (ширина 15-20 см, длина 1,5-2 м); то же по доске, лежащей на полу, по прямому и наклонному мостику, по гимнастической скамейке; ходьба по ребристой доске; ходьба по мягкой поверхности; перешагивание через предметы, лежащие на полу или на скамейке (высота до 10 см); ходьба и бег с остановкой, приседанием и другими действиями (по сигналу); кружение в обе стороны, помахивая платочком, ленточками и др.

*На развитие координации движений в крупных мышечных группах:* «Веселая гимнастика», «Купание в сухом бассейне», «Филин» «Шарик» и др.

*На развитие координации движений в мелких мышечных группах:* «Булькание», «Найди мишку в сухом бассейне», «Пальчик о пальчик», «Пирамида», «Поймай бабочку сидя (стоя) в сухом бассейне (сначала двумя руками, затем одной рукой)» и др.

*На формирование свода стопы и укрепление связочного аппарата стоп:* «Детская сенсорная дорожка», «Кач-кач», «Пройди по коврику со следочками (по ребристой дорожке)» и др.

### **2.2.3. Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

- Общая и ручная моторика ребенка развития в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе;
- координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров;
- может прыгнуть в длину с места на 60 см, отталкиваясь двумя ногами;
- умеет бросать мяч от груди, из – за головы и ловить его двумя руками;
- может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте;
- в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкенезии отсутствуют;
- артикуляторная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно;
- переключаемость в норме; синкенезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.

### **2.3. II этап обучения.(4-6 лет)**

#### **2.3.1. Задачи образовательной деятельности для детей II этап обучения.(4-6 лет)**

1. Поддерживать у детей интерес к движениям и желание самостоятельно их выполнить;

2. Развивать у детей соответствующую их индивидуально-типологическим особенностям динамическую и зрительно- моторную координацию;
3. Создавать условия для физической активности детей в подвижных играх с использованием физкультурного оборудования;
4. Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание в процессе выполнения двигательных цепочек из трех-пяти элементов;
5. Формировать у детей навык владения телом в пространстве и сохранения равновесия;
6. Развивать одновременность и согласованность движений детей;
7. Стимулировать детей к выполнению разноименных разнонаправленных движений;
8. Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
9. Учить детей выполнять повороты в сторону;
10. Развивать способность детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
11. Учить детей соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
12. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
13. Учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
14. Учить детей энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;
15. Продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола до пяти раз подряд;
16. Учить детей принимать исходное положение при метании;
17. Продолжать учить детей ползать разными способами;
18. Формировать умения детей лазать по гимнастической (веревочной, каркасной веревочной) лестнице;
19. Развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
20. Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу);
21. Воспитывать у детей стремление действовать по правилам, соблюдая их на протяжении подвижной игры, эстафеты, общеразвивающих упражнений.

### **Содержание образовательной деятельности для детей II этап обучения.(4-6 лет)**

#### *ПЕРВЫЙ ПЕРИОД.*

*Построения и перестроения.* Учим детей строиться в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну.

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Развиваем у детей навыки обычной ходьбы, ходьбы на носках, учим детей ходьбе с заданиями; руки 'на поясе, к плечам, в стороны и т. д. Учим детей ходить по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.). Продолжаем развивать умения детей ходить по кругу (хороводные игры). Продолжаем учить детей движениям под музыку, движениям с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

*Бег.* Учим детей бегать в колонне по одному, змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между цилиндрами, например от коврика «Топ-топ», между мягкими

модулями и т. п. Учим детей бегу: на носках; в медленном и среднем темпе; по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой).

*Прыжки.* Учим детей прыжкам: на двух ногах: ноги вместе - ноги врозь, руки на поясе; с продвижением вперед (3—4 м); в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места; на мячах и игрушках-прыгунах (надувной гимнастический мяч, надувные игрушки: пони, зебра, Вини Пух и др.); на детском каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др. Учим детей подпрыгивать на надувном шаре (фитболе) (со страховкой).

*Катание, бросание, ловля округлых предметов.* Учим детей прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх. Учим детей метать мячи малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2 - 2,5 м.). Продолжаем работу с сенсорными (набивными) мячами, начатую на первом этапе: катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей; прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них животом; добавляем прокатывание сенсорного (набивного) мяча по полу в цель. Также продолжаем занятия с кольцами «Пирамиды», с мягким модулем «Труба» или игровой трубой «Перекасти поле», игры с шариками в сухом бассейне, с другим поли- функциональным оборудованием (см. первый этап, второй и третий периоды обучения).

*Ползание и лазанье.* Учим детей ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, с поворотом кругом. Совершенствуем навыки детей, сформированные на первом этапе: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей (полифункциональные наборы «Радуга», «Забава») и т. п. Проводим упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему ковриках. В играх в сухом бассейне закрепляем умения детей ползать по шарикам. Продолжаем учить детей лазать по лестнице-стремянке (со страховкой или минимальной поддержкой).

*Подготовка к спортивным играм.* Совершенствуем езду на трехколесном велосипеде (см. первый этап обучения).

## *ВТОРОЙ ПЕРИОД.*

*Построения и перестроения.* Учим детей строиться в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Продолжаем развивать у детей навыки обычной ходьбы, ходьбы на носках, ходьбы с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны), учим детей ходьбе на пятках, в полуприседе. Учим детей ходьбе с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25-см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, «Змейке», по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке). Развиваем у детей умения ходить по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно). Продолжаем развивать умения детей ходить по кругу (хороводные игры). Продолжаем учить детей движениям под музыку, движениям с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

*Бег.* Продолжаем учить детей бегу: в колонне по одному (добавляем бег парами), змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между мягкими модулями; на носках;

в медленном и среднем темпе; по дорожке, приподнятой над полом (см. первый этап обучения).

*Прыжки.* Учим детей прыжкам: на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами; с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5—10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места; на батутах типа «Малыш», «Джунгли» и др. и на каркасном пружинном батуте «Прыжок». Проводим игры на мячах-хопах (фитбол).

*Катание, бросание, ловля округлых предметов.* Продолжаем учить детей прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх. Учим детей отбивать мяч от пола (два-три раза подряд); метать мячи малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). Продолжаем игровые упражнения с сенсорными (набивными) мячами, с «Пирамидой», с мягким модулем «Труба» или игровой трубой «Перекасти поле», с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием (см. первый этап и предыдущий период второго этапа).

*Ползание и лазанье.* Продолжаем учить детей ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Совершенствуем усвоенные детьми навыки: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей и т. п. Развиваем умения детей ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Продолжаем упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему. Стимулируем желание детей самостоятельно играть в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.). Продолжаем лазанье по лестнице-стремянке, вводим лазанье по гимнастической лестнице.

*Подготовка к спортивным играм.* Учим детей ездить на трехколесном велосипеде по прямой линии, с поворотами, по кругу, змейкой на скорость (соревнование в парах). Исходя из индивидуальных возможностей детей, учим их ездить на двухколесном велосипеде (со страховкой).

*Игры зимой на улице.* Учим детей подниматься с санками на горку, скатываться с нее, тормозить при спуске. Учим катать на санках друг друга, скользить по ледяным дорожкам самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым.

### ТРЕТИЙ ПЕРИОД

*Построения и перестроения.* Учим детей строиться в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Учим детей поворотам (направо, налево, кругом), переступая на месте.

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Продолжаем развивать у детей навыки обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами, ходьбы с заданиями.

Продолжаем учить детей ходьбе с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, по «Змейке», по детской сенсорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке) (см. предыдущие периоды). Продолжаем развивать у

детей умения ходить по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек,

ковролина, мягких модулей и другого материала (с изменением темпа движения — быстро, медленно). Разнообразим хороводные игры для формирования у детей умения ходить по сигналу по кругу. Продолжаем учить детей движениям под музыку, движениям с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.

*Бег.* Продолжаем учить детей бегу: в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. п.; в медленном и среднем темпе; на носках. Вводим бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа. Учим детей разнообразным видам бега со сменой ведущего, челночному бегу (по ориентирам или за взрослым).

*Прыжки.* Продолжаем учить детей прыжкам: на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; Учим детей прыжкам: с продвижением вперед (3-4 м), вперед- назад, с поворотами, боком (вправо - влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5—10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места; на батутах типа «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок» и др. Продолжаем игры на мячах-хопах (фитбол).

*Катание, бросание, ловля округлых предметов.* Продолжаем учить детей прокатывать мяч, обруч из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх, отбивать мяч от пола (четыре-пять раз подряд). Продолжаем учить детей метать мячи малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м).

Продолжаем игровые упражнения с сенсорными (набивным) мячами: катание сенсорных (набивных) мячей и прокатывание, лежа на них на животе (размер и вес мячей соответствуют возможностям детей). Учим прокатывать различные по размеру сенсорные (набивные) мячи, мячи из игрового набора «Бросайка» по полу в цель.

*Ползание и лазанье.* Продолжаем учить детей ползать на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Учим детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезать по скамейку. Развиваем умения детей ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Продолжаем упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему. Продолжаем лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице.

*Подготовка к спортивным играм.* Учим детей кататься на двухколесном велосипеде по прямой линии (индивидуально с поддержкой каждого ребенка). Учим детей кататься на самокатах (на широких шинах).

#### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ**

*Ходьба, построение, перестроение:* «Автомобили и пешеходы», «Веселая гимнастика», «Идем по сенсорной тропе», «Петушок», «Умей слушать», «Ходим в шляпах в гости».

*Бег:* «Букет», «Волк», «Мячи разные несем», «Рыбаки и рыбки».

*Прыжки, подпрыгивания:* «Лесная сказка», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Спрыгни в кружок».

*Лазание, ползание, перелезание, подлезание:* «Между булавами», «Мыши в кладовой», «Самый ловкий», «Кто выше?».

*Метание, бросание, ловля и передача предметов, мяча:* «Догони мяч», «Играем в мяч, сидя», «Метание мешочков», «Мяч ведущему», «Попади мешочком в цель», «Прокати мяч в ворота» и др.

*На развитие координации движений в крупных мышечных группах:* «Веселая гимнастика», «Веселая стирка», «Обручи», «Приглашение», «Пройди, не задень ворота» и др.

*На развитие координации движений в мелких мышечных группах:* «Бегущий человечек», «Болото», «Бутончик», «Веселые маляры», «Выгладим пеленки для сестры Аленки», «Дружба», «Кошки-мышки», «Кто кого победит», «Кулачки», «Лакомка», «Мышка чистюля», «Ножницы», «Пальчики здороваются» и др.

*На формирование свода стопы и укрепление ее связочно-мышечного аппарата:* «Качкач», «Играем в мяч сидя», «Сидя по-турецки», «Птички» и др.

### **2.3.3. Результаты образовательной деятельности для детей 4-6 лет.**

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

## **2.4. Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)**

*Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».*

Программа кружка рассчитана на 4 года обучения детей от 3 до 7 лет. В программу кружка входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

Раздел «Игροгимнастика» содержит строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел Игротанцы включают танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Игропластика» основывается на элементах древних гимнастических движений и упражнениях стретчинга, выполняемых в игровой сюжетной форме. Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой для закаливания и оздоровления детского организма.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» включает приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Раздел «Игры-путешествия» служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь, помогает сплотить ребят.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

В программе даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танцевально-игровой гимнастики. Программа создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

### **Общие задачи программы:**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.
- Развитие творческих и созидательных способностей.

### **Задачи программы:**

#### **1. лечебно-оздоровительные:**

- развитие навыков управления своим телом, укрепление различных групп мышц, активизация защитных сил организма;
- профилактика сколиоза, формирование осанки;
- профилактика плоскостопия, формирование правильного свода стопы;
- совершенствование психофизической готовности к школе;

#### **2. развивающие:**

- развитие чувства ритма;
- развитие познавательных и психологических процессов (в частности, двигательной, слуховой и образной памяти);
- развитие творческих способностей;
- развитие двигательных способностей (пластичности и координации);
- развитие коммуникативных навыков;

#### **3. воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств (уважительного отношения ко взрослым и сверстникам);
- воспитание эстетического вкуса.

В программе излагаются формы работы с детьми в рамках кружка и структура занятий. В программу входят комплексы упражнений по игровитмике, игрогимнастике, игротанцам, пальчиковой гимнастике, игровому самомассажу, даны музыкально-подвижные, музыкально-творческие игры и музыкально-специальные задания, игры-



путешествия. Даны рекомендации к созданию развивающей среды, направления работы с родителями и специалистами детского сада.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчёта 34 часа в год.

**Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»  
на 2021-2022 год.**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	год обучения (возрастная группа)	
		I год обучения (3-4 года)	II год обучения (4-6 лет)
1	ИГРОРИТМИКА	В течение года	
2	ИГРОГИМНАСТИКА	7	5
3	ИГРОТАНЦЫ	В течение года	
4	ТАНЦЕВАЛЬНО- РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	24	26
5	ИГРОПЛАСТИКА	По плану занятий	
6	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий	
7	ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ	По плану занятий	
8	МУЗЫКАЛЬНО- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	По плану занятий	
9	ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ	3	3
10	КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий	
	ИТОГО:	34	34

--	--	--	--

## **2.5. Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.**

Семья является главным источником знаний о ребенке и самым заинтересованным участником положительного результата совместной работы, поэтому важно на начальных этапах коррекционно-развивающей работы с ребенком собрать полную и адекватную информацию об особенностях и уровне его развития, интересах, характере и способах взаимодействия с окружающим миром.

### *Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями разновозрастной группы «Колобок».*

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста от трех до шести лет, приоритетными задачами их физического развития.
2. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его развития, видеть его индивидуальность.
3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
4. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.
5. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.
6. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### *Направления взаимодействия педагога с родителями:*

- Педагогический мониторинг
- Педагогическая поддержка
- Педагогическое образование родителей
- Совместная деятельность педагогов и родителей

## **2.6. Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.**

Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого сам воспитатель, специалист, работающий с детьми и должен быть компетентен в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности – формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

**Цель:** формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни для успешного осуществления педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Повышать эффективность воспитательно-образовательного процесса через сохранение и укрепление физического и психологического здоровья педагогов;
2. Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;
3. Формировать у педагогов такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;
4. Содействовать расширению представлений педагогов ДОУ о здоровом образе жизни.

**Предполагаемый результат:**

1. Повышение психологической устойчивости у педагогов – стрессоустойчивости, конфликтостойчивости, эмоциональной стабильности;
2. Формирование у педагогов мотивации на здоровый образ жизни;
3. Совершенствование практических навыков здоровьесберегающего поведения у педагогов;
4. Снижение уровня заболеваемости среди педагогов ДОУ.

**2.7. Содержание культурно – досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».**

Развитие культурно – досуговой деятельности дошкольников позволяет обеспечить каждому ребенку отдых. Формировать у детей выносливость, смекалку, ловкость, умение жить в коллективе, развивать выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность, закреплять двигательные умения и навыки детей, развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве и др.) Культурно – досуговая деятельность усиливает интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщает к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Периодичность проведения:

- Спортивные развлечения -1 раз в месяц (четверг в 16<sup>00</sup>);
- Спортивные праздники - 2 раза в год;
- Дни здоровья – 1 раз в квартал.

**6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Мониторинг развития детей с ЗПР (различной степени выраженности) сложен, но крайне необходим. Чем раньше начинается целенаправленная работа с особым ребенком, тем более полными и эффективными могут оказаться коррекция и компенсация нарушений, в некоторых случаях возможно предупреждение вторичных отклонений развития (нарушение речи, высших психических функций).

**Цель мониторинга:** изучение динамики достижений детей по всем направлениям.

**Объект мониторинга:** физические качества ребёнка.

**Предмет мониторинга:** интегративные качества ребёнка, освоение образовательных областей в соответствии с ФГОС ДО.

Мониторинг для детей разработан с целью выявления уровня развития детей, проблемы в физическом развитии, для образовательного маршрута и зоны ближайшего развития каждого ребенка. Определение уровня развития детей достигается путем использования общепринятых критериев «Чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка».

Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»:

- 1 балл – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, не способен воспользоваться помощью взрослого или не принимает её;
- 2 балла – ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания, навыки неустойчивые, представления поверхностные, знания отрывочные;
- 3 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого, навыки, умения требуют закрепления;
- 4 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно, навыки, умения, представления соответствуют программным требованиям или превышают их

В результате мониторинговых исследований заполняются итоговые таблицы. Результаты заносятся в таблицы. Напротив фамилии имени ребенка проставляются баллы, по которым считается итоговый показатель по каждому ребенку. Этот показатель необходим для определения года и формы обучения каждого ребенка, а также определения его индивидуального маршрута. После проведения диагностики, подсчитывается итоговый показатель по группе для ведения учета результатов освоения детьми коррекционной программы.

Педагогическая диагностика преимущественно направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности. Без педагогической диагностики трудно представить осознанную и целенаправленную профессиональную деятельность педагога. Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОУ определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- Телосложение;

- Основные функциональные параметры;
- Развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсирование или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развитие двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

Помимо состояния здоровья, роста-весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и непосредственной образовательной деятельности, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации (приложение № 9)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель должен контролировать проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование должны проводиться в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью. (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

Используется методика:

Верещагина Н. В.

Диагностика педагогического процесса в младшей группе (3-4 года) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностика педагогического процесса в средней группе (4-5 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

**Диагностическая карта**  
**уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»**  
**разновозрастной группы компенсирующей направленности «Колобок» для детей с ЗПР**  
**I этап обучения (3-4 года) \_\_\_\_\_ уч. год**

Н. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)  
 К. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)

№	Ф. И. ребенка	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания	Приучен к опрятности замечает и устраняет беспорядок в одежде	Основные движения										Основные группы мышц	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)		
				Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Катание	Бросание, ловля мяча	Метание	Построение	Пере строение	Ползание						Лазание	
1																				
	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																			

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

Ст. воспитатель \_\_\_\_\_

**Диагностическая карта**  
**уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»**  
**разновозрастной группы компенсирующей направленности «Колобок» для детей с ЗПР**  
**II этап обучения (4-6 лет) \_\_\_\_\_уч. год**

Н. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)  
 К. г.: высокий - % ( ч.); средний - % ( ч.); низкий - % ( ч.)

№	Ф. И. ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности	Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик	Основные движения								Основные группы мышц	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.- ритмич. движения	Итоговый показ. по каждому ребенку (среднее значение)	
					Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Катание	Бросание, ловля мяча	Метание	Построение						Перестроение
1																		
	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																	

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_  
 Ст. воспитатель \_\_\_\_\_





### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Расписание непосредственной образовательной деятельности в ДОУ является нормативным локальным документом, регламентирующим организацию процесса с учетом специфики организации педагогического процесса, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Объем образовательной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СП 2.4.3648-20).

#### Формы организации:

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения));
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружках;

В ДОУ большое внимание уделяется процессу закаливания, использованию гигиенических факторов и естественных сил природы: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по дорожкам здоровья и т.д.

#### Модель физического воспитания на 2021-2022 год.

Формы организации	I этап обучения. (3-4 года)	II этап обучения. (4-6 лет)
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10—15 минут	
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут

2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 20 минут для детей 5-6 лет
<b>3. Спортивный досуг</b>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	2 раза в год	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>		
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 25 минут

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 6 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- I этап обучения (3-4 года) – 15 мин;
- II этап обучения (4-6 лет) – 20 мин.

Один раз в неделю для детей 5-6 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20)

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

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая 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.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесены кружки:

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»:

- I год обучения (3-4 года) 1 р. в неделю
- II год обучения (4-6 лет) 1 р. в неделю

**Организация непосредственной образовательной деятельности в образовательной области  
«Физическое развитие»**

<b>День недели</b>	<b>Группа</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Ежедневно</b>	разновозрастная группа «Колобок»	7 <sup>50</sup> - 8 <sup>00</sup>	Утренняя гимнастика
<b>Вторник</b>	разновозрастная группа «Колобок» 4-6 л. (2-я подгр.)	8 <sup>55</sup> - 9 <sup>15</sup>	Физическая культура
	разновозрастная группа «Колобок» 3-4 г. (1-я подгр.)	9 <sup>25</sup> - 9 <sup>40</sup>	Физическая культура
<b>Среда</b>	разновозрастная группа «Колобок» 4-6 л. (2-я подгр.)	8 <sup>55</sup> - 9 <sup>15</sup>	Физическая культура
	разновозрастная группа «Колобок» 3-4 г. (1-я подгр.)	9 <sup>25</sup> - 9 <sup>40</sup>	Физическая культура
<b>Четверг</b>	разновозрастная группа «Колобок» 4-5 л. (2-я подгр.)	8 <sup>55</sup> - 9 <sup>15</sup>	Физическая культура
	разновозрастная группа «Колобок» 3-4 г. (1-я подгр.)	9 <sup>25</sup> - 9 <sup>40</sup>	Физическая культура
	разновозрастная группа «Колобок» 5-6 л. (3-я подгр.)	11 <sup>35</sup> - 12 <sup>00</sup>	Физическая культура (на открытом воздухе)

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в дошкольном учреждении строится на диагностической основе. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. Они позволяют определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. (приложение 9)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель контролирует проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование проводится в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием организовывается небольшая разминка для подготовки организма дошкольников к

предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

### **3.2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

#### *Извлечение из ФГОС ДО*

*«Развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно – насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной».*

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

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

Для реализации задач физического воспитания в ДОУ созданы все условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СП 2.4.3648-20, а именно, имеется:

1. Физкультурно-музыкальный зал, оснащенный спортивным оборудованием; простыми тренажерами (сухой бассейн, фитболы, массажные мячи, массажные валики, массажные кочки, массажные коврики, тактильная дорожка); тренажерами сложного устройства («Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Бегущая по волнам», «Гребной тренажер»); зеркальная стена, шведская стенка, массажные дорожки для коррекции плоскостопия, навесные щиты для фиксации осанки, мягкий игровой набор, мягкий тоннель с доньшком, гимнастическая скамейка мелкий спортивный инвентарь (мешочки с песком, гимнастические палки, кольцоброс, кегли, мячи резиновые разного диаметра, обручи, скакалки, гантели детские, дорожка-балансир, дорожка змейка, дуга большая, дуга малая, канат гладкий, канат с узлами, кольца, ленты, маты, скалки и т.д.).
2. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием (спортивно-игровой комплекс «Космодром», щиты для метания, наклонные гимнастические скамейки и т.д.)
3. Групповые помещения, в которых имеются атрибуты для спортивных и подвижных игр, массажные дорожки для коррекции плоскостопия, мягкий игровой набор, мелкий спортивный инвентарь.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей,

созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Видеопроектор.

Наглядно – дидактический материал:

- Картотека комплексов утренней гимнастики, комплексов корригирующей гимнастики, гимнастики после сна, игротерапии, круговой тренировки.
- Картотека подвижных игр и спортивных упражнений с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
- Картотека дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений для релаксации, самомассажа, коррекционных упражнений для укрепления сводов стопы, коррекции нарушений осанки, с использованием простейших тренажеров (фитбол, массажные кочки, массажные валики, су-джок мячи, и тд)
- Картотека загадок, закличек, речитативов, считалок, упражнений логоритмики, эстафет.
- Картотека диагностических заданий с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
- Картотека кружка «Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», кружка «Радуга»
- Наборы демонстрационных картинок «Тело человека», «Виды спорта», «Построения», «Схемы ОВД», литературный материал и дидактические игры по теме: «Знакомство со строением человека и частями его тела»

**3.3. Методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие».**

<p><b>Перечень программ</b></p>	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Соловьева.), 2014г.          «Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития» под ред. Л. Б. Баряева, И. Г. Вечкановой, О. П. Гаврилушкиной и др.          Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2003 год</p>
<p><b>Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»</b></p>	<p>1. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.          2. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.          3. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.          4. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.          5. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.          6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.          7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном</p>

- учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
- 8.Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
- 9.Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
- 10.Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учётом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. Рунова М.А – М.: просвещение, 2006
- 11.Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003
- 12.Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Волгоград Учитель, 2011 г.
13. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений Аксёнова З.Ф. - М.: ТЦ Сфера, 2004
14. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995
- 15.Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Ефименко Н.Н. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.
16. Здоровый дошкольник Змановский Ю.Ф
17. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева М.: Просвещение, 1997