****

 г.Ярославль

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1. **Содержательный раздел**

2.1. Перечень физических упражнений (календарно-тематическое планирование)

2.2. [Взаимодействие](http://www.psihdocs.ru/?q=Взаимодействие) взрослых с детьми 2.3. Взаимодействие инструктора физкультуры с родителями

1. **Организационный раздел**

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы (далее РППС)

3.2. Методическое обеспечение Программы

3.2.1. Нормативное обеспечение

3.2.2. Список УМК

3.2.3. Список используемой литературы

3.3. Организация двигательного режима. Расписание занятий

3.4. Особенности проведения физкультурных мероприятий

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

 Данная «Адаптированная образовательная программа физического развития детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР- I, II, III уровень) среднего, старшего, подготовительного дошкольного возраста» разработана в соответствии: - «Адаптированной основной образовательной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 218» для детей с тяжёлыми нарушениями речи» с учетом Авторской комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией А.Н. Вераксы; - «Примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» Н.В.Нищева- 3-е изд., перераб. и доп. в соответствии с ФГОС ДО. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2015; - Парциальной программой И.А.Винер- Усманова, Н.М.Горбулина, О.Д. Цыганкова «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» Под редакцией И.А.Винер-Усмановой, Москва, 2013г. – Программой по физическому воспитанию дошкольников «Физическая культура дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель Программы:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей; коррекция речедвигательных нарушений.

В работе по физическому развитию детей с ТНР решается следующий комплекс взаимосвязанных задач:

***Задачи оздоровительной работы:***

- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни;

- развитие двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости);

- совершенствование двигательной активности;

- формирование начальных представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой (через соблюдения правил и норм поведения в ходе занятий, поощрять к проявлению инициативы и самостоятельности в разных видах двигательной активности)

- способствовать воспитанию положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности)

-воспитание привычки к самообслуживанию, помощь инструктору по физкультуре в проведении занятий, организации разнообразных форм подвижных и малоподвижных игр.

***Задачи коррекционной работы:***

***-*** развивать мелкую моторику (общеразвивающие упражнения с предметами, основные виды движений, игры с предметами); - развивать выразительность движений, координационных способностей (с помощью игровых упражнений, приемов имитации и

 подражания (развитие выразительности мимики, жестов, движений));

- формировать осанку и предупреждать ее нарушение;

- корректировать имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата;

- развивать устную речь, фонематический слух, посредством проговаривания текстов подвижных, малоподвижных игр, считалок, разминок и тд;

– закреплять четкость артикуляции посредством дыхательные упражнения в игровой форме;

- формировать зрительно-двигательную координацию (смена темпа и ритма звучания музыкального сопровождения (выполнение упражнений (ОРУ), ходьба, бег, боковой галоп, перестроения, игры))

**1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы**

Успешность коррекционно-развивающей работы обеспечивается с помощью реализации следующих принципов и подходов:

***В Программе учитываются следующие подходы***:

1) Личностно-ориентированный подход - развитие индивидуальных способностей ребенка. В рамках личностно-ориентированного подхода перед инструктором по ФК стоят следующие задачи: - помочь ребенку в осознании себя как личности, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

2) Деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. В рамках деятельностного подхода перед инструктором по ФК стоят следующие задачи: - создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; - учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; - создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

 ***Программа содержит следующие принципы***:

1. Принцип комплексности и системности - единство требований предъявляемых к детям путем взаимодействия и преемственности в работе всего педагогического коллектива путем интеграции усилий специалистов;

2. Принцип когнитизма - концентрическое (замкнутое) расположение лексического учебного материала, в пределах одной лексической темы, одного вида упражнений, на основе освоенного и овладение новыми знаниями и умениями;

3.Принцип систематичности (последовательности) (процесс обучения идет от простого к сложному, от известного к неизвестному);

4. Принцип индивидуализации и коллективизма - учет возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;

5. Принцип сознательности и активности – многократное выполнение сходных действий на различном материале, в разных условиях.

* + 1. **Характеристика особенностей физического развития детей с ОНР**

Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников может быть выражена в разной степени: от полной невозможности соединять слова во фразы или произнесение вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов до развернутой речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического несовершенства. Но в любом случае нарушение касается всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики.

 *на I уровне* речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения. Словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой;

 *на II уровне* речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребенка значительно отстают от возрастной нормы;

 *на III уровне* речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического

недоразвития;

**Причины тяжелых нарушений речи** **у детей**

1.Перинатальные проблемы – различные внутриутробные патологии формирования плода (гипоксия, токсикоз, вирусные и инфекционные заболевания матери, резус-конфликт, нездоровый образ жизни беременной, неблагоприятная экологическая обстановка, облучение, вредное промышленное производство)

2. Родовые травмы речевой области, которая располагается на макушке

3. Асфиксия в родах, а также кровоизлияние в мозг

4. Врожденные дефекты различных органов речи (языка, губ, нёба)-«заячья губа», «волчья пасть»
5. Неправильно сформированный прикус
6. Недостаточная подвижность языка и губ
7. Тяжелые заболевания в первые годы жизни ребенка – инфекционные, вирусные
8. Серьезные травмы головы с сотрясением мозга
9. Отставание в психическом развитии, которое влечет за собой нарушение речевой деятельности

10. Неграмотная речь в семье – из-за нее нередко формируются подражательные нарушения речи, такие как ускоренный ее темп, звуковые дефекты, «съедание» окончаний слов и прочее

11. Воспитание в семье, где оба родителя или один из них страдают глухотой, тяжелыми речевыми нарушениями, заиканием.

**1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

 **Планируемые результаты освоения программы детьми 4-5 лет**

 1.Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости): - прыгает в длину с места не менее 70 см; - может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200 м;

2.Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями): - ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; - уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие; -умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; -в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге; -ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его; -бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; -чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

- выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением

3.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: - активен, с интересом участвует в подвижных играх; - инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; - умеет самостоятельно использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр

 **Планируемые результаты освоения программы детьми 5-6 лет**

# 1.Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; - умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеет школой мяча.

2.Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными видами движений):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

 -выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

 -проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

 -умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

 **Планируемые результаты освоения программы детьми 6-7 лет**

1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

 -имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости):

 - может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

 - мягко приземляться;

 - сохранять скорость и заданный темп бега.

 - прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

- с разбега (180 см);

- в высоту с разбега (не менее 50 см)

- сохраняет динамическое и статическое равновесие.

 - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивной мяч двумя руками разными способами (вес 1 кг).

3.Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными видами движений):

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.

 -выполняет общие упражнения активно, из разных исходных положений, выразительно и точно. - сохраняет темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением.

- ритмично выполняет прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

- отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами.

- забрасывает мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.

- энергично подтягивается на скамейке различными способами.

-умеет лазать по наклонной и вертикальной лестнице.

-попадает в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

4.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-умеет организовать игру с подгруппой сверстников. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

 **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1.Взаимодействие взрослых с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ***Педагог***  |  ***Дошкольный возраст*** | ***Законные представители*** |
| ***Средний 4-5 лет*** | ***Старший*** ***5-6 лет*** | ***Подготовительный к школе 6-7 лет*** | ***Родители, лица их заменяющие*** |
| ***Воспитатель***  | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| ***Учитель-логопед*** | Занятия по подгруппам ежедневно | Занятия по подгруппам ежедневно | Занятия по подгруппам ежедневно | Консультации по запросу |
| ***Педагог-психолог***  | Два раза в неделю | Два раза в неделю | Два раза в неделю | Консультации по запросу |
| ***Музыкальный руководитель***  | Два раза в неделю | Два раза в неделю | Два раза в неделю | Консультации по запросу |
| ***Инструктор физкультуры*** | Три раза в неделю | Три раза в неделю | Три раза в неделю | Консультации по запросу |
| **2.2.Система физкультурно-оздоровительной работы** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия**  | **Группа** | **Периодичность**  | **Ответственный** |  |
| **1.Отслеживание динамики** |
| Ведение индивидуальных маршрутов здоровья воспитанников групп | все | постоянно | Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| Диспансеризация | средняя, старшая,подготовительная | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра |
| Антропометрические измерения | все | 2 раза в год | Старшая медсестра, воспитатели |

**2. Двигательная деятельность в режиме дня** |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Инструктор по физической культуре или воспитатели групп / музыкальный руководитель |
| Физкультурные занятия в зале; и на улице | по расписанию | по расписанию | по расписанию | Инструктор по физической культуре; или воспитатели групп. |
| Самостоятельная двигательная активность детей (подвижные игры на прогулке) | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Воспитатели групп |
| Физкультурные досуги | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| Неделя здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | Все педагоги |

**2.3 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей**

 **Перспективный план работы по физической культуре с семьями дошкольников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Вид деятельности** | **Мероприятие** | **Цель** |
| 1 | Родительское собрание | Задачи физического воспитания детей на учебный год | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и запланированными мероприятиями |
| **2** | Неделя здоровья (физкультурное развлечение совместно с родителями) | Мама, пап, я – здоровая семья» | Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре  |
|  | Фотоконкурс на лучшую стенгазету (завершающий этап «Неделя здоровья»)  | «Мы –спортивная семья!» | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
|  | Консультация  | Индивидуальные рекомендации и беседы | По запросу в течение года |
|  | Консультация (наглядная информация на стендах) |   | Рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период | в течение года (все группы) |
|  | Спортивный праздник на улице, помощь родителей в организации, украшении территории | «Зимние забавы» | Формирование представлений о ЗОЖ | Январь (все группы) |
|  | Развлечение по правилам дорожного движения, с привлечением родителей | «Будь осторожен. Дорога опасна!» | Обеспечение безопасности жизни детей по средствам знаний правил дорожного движения | Май (старшая, подготовительная группы) |
|  | Музыкально-спортивный праздник | «День защиты детей» | Дать детям представление о международном празднике | Июнь (все группы) |

**2.2.4. Содержание работы по физическому развитию и воспитанию**

 **Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)**

 Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

 Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

**Основные движения**

 **Ходьба и бег.** Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

 **Ползание и лазание.** Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 cм); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

 **Прыжки.** Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

 **Катание, ловля, бросание.** Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

 **Ритмическая гимнастика.** Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

 **Общеразвивающие упражнения.** Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

 **Спортивные упражнения.** Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

 **Подвижные игры.** Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

**Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)**

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

 Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

**Основные движения**

 **Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

 Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

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

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

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

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную (h=3—5 см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

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

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

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

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

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

 Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.).

 Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

**Спортивные упражнения** Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

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

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

 Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

**Упражнения для развития физических качеств**

 **Игры и упражнения для развития быстроты движений**.

 *Упражнения на развитие быстроты реакции*: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

 *Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:* бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

 *Игры на развитие быстроты* «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов. «Найди свое место». «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам. «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу. «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу. «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». «Брось мяч в стену». «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами. «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

 **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

 *Бег с высоким подниманием колен* на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8). Ходьба в полуприседе, глубоком приседе. Прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Сидя, мяч в руках, наклоны вперед. Прыжки вокруг мяча и через него. Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

 **Подвижные игры** «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков». «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу. «На одной ножке по дорожке», т.д

 **Упражнения для развития силы** Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера. Сжимание кистевого эспандера - резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

 **Упражнения и игры для развития выносливости** Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года. Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

 **Подвижные игры:** «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

 **Упражнения для развития гибкости**

*Для рук и плечевого пояса* Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

 *Для туловища* Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками. Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо. Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

 *Для ног* Пружинистые приседания. Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

 **Игры и упражнения для развития ловкости** Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м. Упражнения с гимнастическими палками и кольцами Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

 **Упражнения с фитболами** Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

*Подвижные игры* «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч». «Не задень»: обегание предметов. «Маятник»: подскоки влево -вправо.

 **Минимальные результаты**. Бег на 30 м — 7,9—7,5 с. Прыжок в длину с места — 80—90 см. Прыжок в длину с разбега — 130—150 см Прыжок в высоту с разбега — 40 см. Прыжок вверх с места — 25 см. Прыжок в глубину — 40 см. Метание предмета: весом 200 г — 3,5—4 м. весом 80 г — 7,5 м. Метание набивного мяча — 2,5 м.

 **Подготовительный к школе дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)**

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

 Воспитывать выдержку, смелость, решительность, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

**Основные движения**

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

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

 **Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке (d = 2—3 см) прямо и боком, по канату (d = 5—6 см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе (h — 30—40 см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

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

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

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

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

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

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

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

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

 **Спортивные упражнения** Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

 **Спортивные игры** Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

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

 **Упражнения для развития физических качеств**

 *Упражнения и игры для развития быстроты движений* Упражнения на развитие быстроты реакции Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях. Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

 *Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*  Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

 *Игры на развитие быстроты* «Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

 В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

 **Игры со сменой темпа движений** Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

 **Игры с максимально быстрыми движениями**  Бег наперегонки. Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»). «Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

 **Игры на развитие внутреннего торможения** «Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

 **Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств** Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более). Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

 **Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)** Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх. Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны. Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

 *Парные упражнения* Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

*Подвижные игры* «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

 **Упражнения для развития силы**

*Сжимание кистевых эспандеров* — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя. Упражнения на тренажере «Беговая дорожка» Держась за поручни двумя руками ходьба и бег. Упражнения на велотренажере Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

 *Упражнения и игры для развития выносливости*

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года. Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м. Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза). Подвижные игры «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

 **Упражнения для развития гибкости**

 *Для рук и плечевого пояса* Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой. Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны. Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

 *Для туловища* Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади. Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед. Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

 *Для ног* Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой. Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

 **Упражнения и игры для развития ловкости**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном). Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы.

 *Упражнения с предметами* Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой. Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая. Подбрасывание кольца ногой.

 *Упражнения с фитболами* Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук. Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

 *Подвижные игры*  «Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой». «Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай».

**Минимальные результаты**

Бег 30 м — 7,2 с. Прыжок в длину с места — 100 см. Прыжок в длину с разбега — 180 см. Прыжок в высоту с разбега — 50 см. Прыжок вверх с места — 30 см. Прыжок в глубину — 45 см. Метание предметов: весом 250 г — 6,0 м; весом 80 г — 8,5 м. Метание набивного мяча — 3,0 м.

 **2.2.5. Календарно-тематическое планирование дети 4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие**  |  **Тема**  | **Содержание** | **Период**  |
| 1-2 | Диагностика  | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 1 неделя сентября |
| 3-4 | Диагностика  | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 2 неделя сентября |
| 5-6 | «Путешествие в осенний лес» | Упражнять детей в беге, в различных видах ходьбы. Учить сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках, ползании на четвереньках | 3 неделя сентября |
| 7-8 | «Сбор яблок» | Упражнять детей в различных видах ходьбы, беге «змейкой» между предметами. Упражнять в ползании на четвереньках, в прыжках в высоту с места; развивать равновесие, координацию при перешагивании мячей, точность направления при прокатывании мяча.  | 4 неделя сентября |
| 9-10 | «Весёлый огород | Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом  | 5 неделя сентября |
| 11-12 | «Весёлые грибочки» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в равновесии и прыжках. Способствовать развитию внимания, координации движений, быстроты. Обобщать знания детей о грибах | 6 неделя сентября |
| 13-14 | «Колобок»  | Упражнять в прыжках, в прокатывании и перебрасывании мячей; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Воспитание ловкости, выдержки, внимая | 7 неделя сентября |
| 15-16 | «Лётчики»  | Упражнять детей в равновесии, ползании, прыжках. Совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; продолжать знакомить с профессиям | 8 неделя сентября |
| 17-18 | «В гости к бабушке Варварушке»  | Учить выполнять движения в соответствии с текстом, действовать по сигналу. Упражнять детей в беге между предметами. Развивать эмоциональность, выразительность движений. Закрепить знания о домашних животных.  | 9 неделя сентября |
| 19-20 | «Мы пожарные»  | Учить детей бросать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражнять в равновесии, подбрасывании и ловле мяча. Познакомить детей с профессией пожарный, развивать любознательность, внимание. | 10 неделя сентября |

 **Календарно-тематическое планирование дети 5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие**  |  **Тема**  |  **Содержание** | **Период**  |
| 1-2 | Диагностика  | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 1 неделя сентября |
| 3-4 | Диагностика  | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 2 неделя сентября |
| 5-6 | Части тела и лица | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить с перекатом с пятки на носок. Научить детей ползать на четвереньках между предметами. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках. Развивать скорость реакции и прыгучесть. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.  | 3 неделя сентября |
| 7-8 | Осень. Деревья и кусты. | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.  | 4 неделя сентября |
| 9-10 | Огород. Овощи | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду инструктора. | 1 неделя октября |
| 11-12 | Сад. Фрукты | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. Научить детей лазать по лестнице разноименными способами. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением). Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | 2 неделя октября |
| 13-14 | Лес. Грибы. Ягоды | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в два круга. Научить детей перепрыгивать предметы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименными способами. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. | 3 неделя октября |
| 15-16 | Поле. Злаки. | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Укреплять силу мышц. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой. | 4 неделя октября |
| 17-18 | Одежда. Головные уборы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Закрепить расчет на первый-второй. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам | 5 неделя октября |
| 19-20 | Обувь | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием. Развивать глазомер, прокатывая мяч в цель. Осуществлять профилактику плоскостопия | 1 неделя ноября |
| 21-22 | Домашние птицы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места. Научить детей перебрасывать мяч в парах снизу от груди. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.  | 2 неделя ноября |
| 23-24 | Домашние животные и их детеныши | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей представление о расхождении из колонны, о четких поворотах на углах зала. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добиваясь необходимой траектории полета мяча. Развивать равновесие и ловкость. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата. | 3 неделя ноября |
| 25-26 | Дикие животные зимой  | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.  |  4 неделя ноября |
| 27-28 | Зима | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение рассчитываться на 1-й,2-й,3-й и перестраиваться по расчету. научить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его. Воспитывать решительность. | 1 неделя декабря |
| 29-30 | Зимующие птицы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках. Воспитывать умение выполнять физупражнения с партнером. | 2 неделя декабря |
| 31-32 | Новогодний праздник | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей перелезать через бум правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловлей его. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно. Развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча.  | 3 неделя декабря |
| 33-34 | Транспорт (автодорожный и железнодорожный) | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Совершенствовать навык ловли и броска мяча. Развивать мышечную силу. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.  | 4 неделя декабря |
| 35-36 | Транспорт (водный и воздушный) | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника. Научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета. Упражнять ползанию по наклонной доске. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания. Способствовать развитию ловкости и внимательности.  | 2 неделя января |
| 37-38 | Наш город | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей сохранять равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Развивать глазомер при метании в вертикальную цель. Развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку. Воспитывать умение выполнять упражнение эстетично. | 3 неделя января |
| 39-40 | Наша Родина | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Упражнять в прыжках в длину с места, метании в горизонтальную цель, подлезании. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности. Воспитывать ответственность за свои действия. | 4 неделя января |
| 41-42 | Моя улица. Мой дом. Моя квартира.  | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой в шеренгой. Научить ползать попластунски. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. | 1 неделя февраля |
| 43-44 | Мебель | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через длинную скакалку. Упражнять в ползании попластунски. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания. Продолжать формировать правильную осанку. Воспитывать внимательность и собранность | 2 неделя февраля |
| 45-46 | Семья | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения на гимнастических кольцах. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, добиваясь энергичного отталкивания мяча пальцами рук. Закрепить умение ползать попластунски. Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать внимательность. | 3 неделя февраля |
| 47-48 | Профессии | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на первый-второй в движении. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направлении. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице. Воспитывать умение использовать полученные навыки в современной деятельности.  | 4 неделя февраля |
| 49-50 | Весна. Международный Женский день.  | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с построением в один и два круга. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку. Упражнять детей в лазании по шесту. Развивать ловкость при ведении мяча ногами (ф/б вариант). Воспитывать смелость. | 1 неделя марта |
| 51-52 | Перелетные птицы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Научить детей перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета. подбирая разбег. Развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предметов боком. | 2 неделя марта |
| 53-54 | Зоопарк. | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей лазать по канату. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета. Развивать у детей чувство ритма. Воспитывать внимательность, смелость | 3 неделя марта |
| 55-56 | Продукты питания | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры. | 4 неделя марта |
| 57-58 | Посуда. | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. Упражнять в подлезании под дуги. Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и движения товарищей | 1 неделя апреля |
| 59-60 | Рыбы. Земноводные и пресмыкающиеся. | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в пары в движении. Научить детей ловить и бросать набивной мяч. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега, добиваясь активного взмаха согнутой ногой и руками при отталкивании. Закрепить умение пролезать в обруч боком, не касаясь руками пола и обод обруча головой. Способствовать развитию скоростных качеств. Развивать силу мышц рук и выносливость. | 2 неделя апреля |
| 61-62 | Лес. Деревья и кусты | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать внимательность при выполнении сложнокоординированных упражнений.  | 3 неделя апреля |
| 63-64 | Дикие животные весной. | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей держать «угол» в висе на гимнастической стенке. Развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления и сохраняя равновесия после прыжка. Воспитывать стремление выразительно выполнять танцевальные движения. | 4 неделя апреля |
| 65-66 | Дикие животные весной. |  Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение увертываться от догоняющего. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость. Воспитывать способность управлять своими эмоциями.  | 5 неделя апреля |
| 67-68 | Диагностика | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития  | 1 неделя мая |
| 69-70 | Диагностика | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития  | 2 неделя мая |
| 71-72 | Цветы. Насекомые | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением. Совершенствовать метание в даль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. Закрепить умение лазать по веревочной лестнице. Развивать умение владеть телом при выполнении упражнений на гимнастических кольцах.  | 3 неделя мая |
| 73-74 | Лето | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями. | 4 неделя мая |

 **Календарно-тематическое планирование дети 6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие**  | **Тема**  | **Содержание** | **Период**  |
| 1-2 | Диагностика. | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 1 неделя сентября |
| 3-4 | Диагностика. | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 2 неделя сентября |
| 5-6 | Овощи | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Воспитывать смелость, решительность. | 3 неделя сентября |
| 7-8 | Фрукты | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер. Способствовать воспитанию выносливости. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям | 4 неделя сентября |
| 9-10 | Осень | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед. Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений. Способствовать тренировке скоростной реакции, ловкости.  | 1 неделя октября |
| 11-12 | Деревья | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать скоростные качества. | 2 неделя октября |
| 13-14 | Злаки | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложно координированных упражнений. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. | 3 неделя октября |
| 15-16 | Лес. Грибы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом. Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать умение действовать в коллективе. | 4 неделя октября |
| 17-18 | Обувь | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать расчет на 1-й и 2-й. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам | 5 неделя октября |
| 19-20 | Одежда. Головные уборы  | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. | 1 неделя ноября |
| 21-22 | Перелетные птицы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет. Воспитывать умение выполнят движения ритмично, согласованно с музыкой | 2 неделя ноября |
| 23-24 | Поздняя осень | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и в беге. Развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Способствовать развитию прыгучести Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий | 3 неделя ноября |
| 25-26 | Наш двор | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать силу мышц при выполнении статического задания. Развивать скоростные качества в беге. Развивать мелкую моторику кистей. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора | 4 неделя ноября |
| 27-28 | Зима | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. Упражнять в ползании по скамейке на спине. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах. | 1 неделя декабря |
| 29-30 | Зимующие птицы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге. Закрепить умение ползать на скамейке на животе. Развивать ловкость. Способствовать тренировке выносливости | 2 неделя декабря |
| 31-32 | Домашние птицы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ползать по-пластунски. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием. Закрепить умение вести мяч разными способами. Способствовать тренировке стартовой скорости. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей. | 3 неделя декабря |
| 33-34 | Зима. Новогодняя елка | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой, ракеткой. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены (футбольный вариант). Привить интерес к занятиям физкультурой. | 4 неделя декабря |
| 35-36 | Мебель | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение владеть футбольным приемами. Научить ходить детей по гимнастическому буму с усложнением. Упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием. Закрепить умение впрыгивать на возвышение и спрыгивать с него. Воспитать смелость. | 2 неделя января |
| 37-38 | Дикие животные и их детеныши | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений. Совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках. Закрепить умение ползать по-пластунски. Развивать точность движений и глазомер | 3 неделя января |
| 39-40 | Домашние животные и их детеныши | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развить глазомер, выполняя бросок баскетбольного мяча в корзину. Развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами. Развивать ловкость при отборе мяча у противника (ф/б). Развивать представление и воображение, а так же творческие способности при описании спортивного снаряда. | 4 неделя января |
| 41-42 | Животные жарких стран | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами. Совершенствование умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. Развивать и закреплять умения сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Воспитывать собранность и дисциплину. | 1 неделя февраля |
| 43-44 | Транспорт. Профессии людей на транспорте | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнят гимнастические упражнения на кольцах. Упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе. Воспитывать эстетическое выполнение упражнений.  | 2 неделя февраля |
| 45-46 | Строительные профессии. Инструменты | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подлезть под трубу в группировке. Упражнять в метании в движущуюся цель. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку. Воспитывать внимательность | 3 неделя февраля |
| 47-48 | Профессии | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестнице. Развивать скоростные качества. Воспитывать смелость, творчество в двигательной деятельности | 4 неделя февраля |
| 49-50 | Весна. Праздник 8 марта | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму, выполняя упражнения с бадминтонной ракеткой. Упражнять в подбивании ракеткой воланчика стоя на месте. Упражнять в подлезании под дугу боком. Способствовать развитию ловкости, тренировке реакции. Воспитывать внимательность. | 1 неделя марта |
| 51-52 | Весна | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой. Упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, координации движений. Воспитание выносливости. | 2 неделя марта |
| 53-54 | Продукты питания | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнят прыжок в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом. Закрепить умение работать с ракеткой и воланом. Развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер. Укрепить мышцы рук и ног. | 3 неделя марта |
| 55-56 | Растения лугов, полей, лесов  | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер. Способствовать укреплению мышц тела.  | 4 неделя марта |
| 57-58 | Город. Улица | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега Познакомить детей с элементами тенниса. Способствовать укреплению мышц рук. Воспитать самостоятельность при выполнении упражнений.  | 1 неделя апрель |
| 59-60 | Насекомые | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять равновесие – «Ласточку», стоя на гимнастическом буме. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице. Воспитать собранность, внимательность на занятиях физкультурой. | 2 неделя апрель |
| 61-62 | Спорт | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте. Совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать выносливость. | 3 неделя апрель |
| 63-64 | День победы | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертывание. Способствовать развитию равновесия. Воспитывать смелость | 4 неделя апрель |
| 65-66 | Диагностика | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 5 неделя апрель |
| 67-68 | Диагностика | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 1 неделя мая |
| 69-70 | Диагностика | Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития | 2 неделя мая |
| 71-72 | Поздняя весна | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей слитному выполнению метания в даль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. Упражнять в лазании по канату в три приема. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания. Воспитать умение концентрировать внимание на деталях упражнения. | 3 неделя мая |
| 73-74 | Школа. Школьные принадлежности  | Дать представление об основных понятиях темы занятия. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития  | 4 неделя мая |

 **2.2.6.** **Направления взаимодействия инструктора физкультуры с родителями**

***Цель взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи*** - содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

***Приоритетные задачами в работе с семьёй***:

* повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
* приобщение родителей  к  участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы,
* понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности, ***через следующие формы работы с семьёй***:

*1.Открытые занятия для родителей* – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2.*Физкультурные праздники* – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. *День открытых дверей*—  помогает детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. *Беседы индивидуальные и групповые* — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. *Консультации.* Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. *Разработка и оформление стендовой информации* – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. *Родительское собрание* – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. *Анкетирование* – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

 **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

    Взаимодействие педагогов учреждения с родителями (законными представителями) воспитанников предполагает взаимопомощь, взаимоуважение и взаимодоверие, знание и учет педагогом условий семейного воспитания, а родителями (законными представителями) - условий воспитания в дошкольной образовательной организации. Также оно подразумевает обоюдное желание родителей (законных представителей) и педагогов поддерживать контакты друг с другом.

    ***Цель взаимодействия в современных условиях*** - это установление партнерских отношений участников педагогического процесса, активное включение родителей (законных представителей) в жизнь учреждения.

**2.2.7.** [**Взаимодействие**](http://www.psihdocs.ru/?q=Взаимодействие) **взрослых с детьми**

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, на условии равноправия, как более опытный и компетентный партнер.

***Для личностно-порождающего взаимодействия*** характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка.
***Личностно-порождающее взаимодействие способствует***формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок*.*

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

 **3.Организационный раздел**

**3.1.Организация развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС)**

В детском саду имеется спортивный зал с различным инвентарем и оборудованием. В группах оснащены спортивные уголки для развития движений. Различные маски, шапочки для подвижных игр. На улице имеется оборудованная спортивная площадка, пособия для развития движении детей. Имеется выносной материал для подвижной деятельности детей на улице.

 **Техническая характеристика зала:**

Площадь зала 61,9 м2

 Название кабинета: Музыкально-спортивный зал.

 Расположение (этаж): 2 этаж

 Освещение: естественное 55 м2; искусственное.

 Вентиляция: приточно-вытяжная с искусственным пробуждением; естественная – фрамуга 3м2;

 Водоснабжение: централизованное

 Отопление центральное, температурный режим 20-22 С Радиаторы закрыты экранами

 Отделка пола: линолеум

 Количество мест для  воспитанников 30 ед.

 Закрепленная мебель: шкаф для оборудования 1, навесные ящики 2, стол педагога 1

Зал проходной, имеет два входа- выхода, один вход-выход запасной.

**Технические средства обучения**

* Музыкальный центр;
* Ноутбук
* CD и аудио материал

 **Игровое и спортивное оборудование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 2 шт. |
| 2 | Доска гладкая с зацепами | 2 шт |
| 3 | Доска складная с ребристой поверхностью | 1 шт. |
| 4 | Спортивно-игровой модульный набор, коврик «Островки» | 1 шт. |
| 5 | Шары из сухого бассейна (диаметр шаров 8 см два цвета по 50 шт) | 100 шт. |
| 6 | Скакалка взрослая | 4 шт. |
| 7 | Скакалка детская | 6 шт. |
| 8 | Кубы деревянные малые  | 3 шт. |
| 9 | Стойки металлические | 2 шт. |
| 10 | Мат поролоновый  | 2 шт. |
| 11 | Набор разноцветных кеглей с мячом | 1 шт. |
| 12 | Кегли | 26 шт. |
| 13 | Набор «Кольцеброс» | 1 шт. |
| 14 | Мяч для метания утяжеленный ( вес 1 кг)  | 2 шт. |
| 15 | Мячи резиновые большого диаметра |  4 шт. |
| 16 | Мячи резиновые среднего диаметра | 15 шт. |
| 17 | Мячи резиновые малого диаметра | 5 шт. |
| 18 | Мешочки для метания с гранулами (2 цвета) 200 гр. | 12 шт. |
| 19 | Мешочки для метания с солью 200-400 гр. | 22 шт. |
| 20 | Звуковые мишени для метания навесные | 3 шт. |
| 21 | Стойки баскетбольные с регулируемой высотой | 2 шт. |
| 22 | Стенка гимнастическая деревянная (3 пролета)  |  1 шт. |
| 23 | Канат длинный, для лазанья | 1 шт. |
| 24 | Туннель сборно- разборный | 2 шт |
| 25 | Лестница деревянная с зацепами | 2 шт. |
| 26 | Дуги деревянные большие | 3 шт. |
| 27 | Набор дуг разборных  | 3 шт. |
| 28 | Лестница веревочная | 1 шт. |
| 29 | Мягкий игровой модуль «Бревно»**Бревно**-1 Raduga - игровой **модуль** **Бревно**-1 Raduga - игровой **модуль**  | 1 шт. |
| 30 | Детская полоса препятствий | 1 шт. |
| 31 | Флажки разноцветные | 36 шт. |
| 32 | Кубики пластиковые, разноцветные | 36 шт. |
| 33 | Платочки разноцветные | 30 шт. |
| 34 | Гимнастические палки 106 см. | 10 шт. |
| 35 | Гимнастические палки 71 см. | 49 шт. |
| 36 | Косички  | 19 шт. |
| 37 | Мячи гимнастические «Фитбол» | 10 шт |
| 38 | Мячи с шипами (массажные) | 28 шт. |
| 39 | Обруч сборный 60 см. в диаметре | 1 шт. |
| 40 | Обруч сборный 80 см. в диаметре | 1 шт. |
| 41 | Обручи 60 см. в диаметре | 32 шт. |
| 42 | Обручи 80 см. в диаметре | 17 шт. |
| 43 | Набор ракеток с мячом  | 1 шт. |
| 44 | Эстафетные палочки | 2 шт. |
| 45 | Разметочные фишки | 5 шт. |
| 46 | Островки средние для спортивных игр (желтые, красные) | 4 шт. |
| 47 | Островки большие для спортивных игр (желтые, красные) | 4 шт. |
| 48 | Конусы  | 12 шт. |
| 49 | Разметчики для спортивных игр (желтые, красные) | 10 шт. |
| 50 | Тележка деревянная для спортинвентаря (3 яруса) | 1 шт |
| 51 | Корзина для мячей (металлическая) | 4 шт. |
| 52 | Погремушки | 30 шт |

РППС ДОУ обеспечивает реализацию Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

 **3.3** **Организация двигательного режима. Расписание занятий**

 **Сетка занятий инструктора по физкультуре на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День****недели** | ***Время*** | ***Вид деятельности*** |  ***Группа*** |
| **Понедельник** | 9.00-9.20 | Занятие | **№ 1** |
| 11.30-12.00 | Занятие | **№ 5** |
| 10.30-11.20 | Занятия на улице | **№ 4, № 3** |
| 11.45-12.00 | Индивидуальная работа с детьми  | **№ 4, № 3** |
|  **Вторник** | 9.00 -9.25 | Занятие | **№ 3** |
| 9.30 – 10.00 | Занятие | **№ 6** |
| 15.15 – 15.40 | Занятие | **№ 2** |
| 15.45-16.05 | Занятие | **№1** |
|  **Среда****Среда** | 10.00 – 10.30 | Занятие | **№ 5** |
| 11.30 – 12.00 | Занятие | **№ 4** |
|  **Четверг****Ч** | 9.35 -10.00 | Занятие | **№ 3** |
| 11.30 – 12.00 | Занятие | **№ 6** |
| 10.30-11.35 | Занятия на улице | **№ 2, № 1** |
| 11.35-12.00 | Индивидуальная работа с детьми  | **№ 2, № 1** |
|  **Пятница** | 9.00 – 9.30 | Занятие | **№ 2** |
| 11.30-12.00 | Занятие | **№ 4** |
|  |  | **№ 5, № 6** |
| 10.20-11.05 | Занятия на улице |
| 11.05-11.20 | Индивидуальная работа с детьми  | **№ 5, № 6** |

 **Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Формы организации*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа***  |  ***Подг-я к школе группа*** |
| Организованная образовательная деятельность | 2 часа/нед (20-25минут) | 2 часа/нед (25-30минут) | 2 часа/нед (30-35 минут) |
| Утренняя гимнастика | 8 минут | 10 минут | 12 минут |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 10 минут | 10 минут | 15 минут |
| Гимнастика после дневного сна  | 5 минут | 5 минут | 10 минут |
| Спортивные развлечения  | 20-30 минут 1 раз в месяц  | 35-40 минут 1 раз в месяц  | 40-50 минут 1 раз в месяц  |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |

 **3.4.Особенности проведения физкультурных мероприятий**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин- средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

 Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, оздоровительной разминки (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки), которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов оздоровительно- игрового учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

 **2.2.2.** **Способы организации двигательной деятельности**

Успешное решение учебно-воспитательных задач во многом зависит от выбора рационального способа организации детей на занятии.

**Фронтальный способ** - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** - дети передвигаются друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ** - дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. После выполнения задания подгруппы меняются местами. Применяется на этом этапе уже приобретенный опыт.

**Индивидуальный способ** – каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, проверяется качество выполнения, остальные дети наблюдают и оценивают правильность выполнения упражнений. Внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Посменный способ -** выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают, оценивают.

Выбор способа организации зависит от: - Новизны, сложности, характера упражнений - Задач занятия

- Материальной оснащенности

- Размеров помещения

- Наличие оборудования

- Возраста детей их подготовленности

**2.2.3. Формы, методы и средства работы по физическому воспитанию детей с ОНР**

 Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий с физическими упражнениями и подвижными играми помогают обеспечить рациональную двигательную активность детей. Для решения оздоровительных, воспитательных и коррекционных задач физического образования и воспитания детей с ТНР используются различные его формы и методы учитывающие особенности развития детей.

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

- выполнение и повторение упражнений без изменения, с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме для закрепления двигательных навыков;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

 **Наглядные методы**:

- наглядно- зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора, демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов:

 1. побуждают детей к деятельности, помогают уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения;

 2. освоение ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

**Словесные методы**:

- объяснения, пояснения, указания;

- словесная инструкция.

Отличительными чертами работы с детьми с ОНР являются: большое количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ и неоднократное детальное объяснение; более длительное запоминание зрительных ориентиров в зале, замедленная реакция на звуковые сигналы.

 Модель двигательного режима предполагает утреннюю гимнастику; физкультминутки; проведение подвижных игр, обучение спортивным играм и упражнениям на как на прогулке, так и в зале; бодрящую гимнастику после сна; динамические паузы в течении дня; физкультурные досуги, праздники.

**Утренняя гимнастика**. Проводится ежедневно: в средней группе 6-8 минут, в старшей группе 8-10 минут, в подготовительной к школе группе 10-12 минут. Используются различные виды ходьбы, бега, игровые подражательные движения, ОРУ, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, потешки, небольшие стихотворения, считалки. Для создания положительного настроя, используется музыкальное сопровождение.

 **Физические упражнения**. Занятия являются основной формой работы по физическому воспитанию детей с ОНР, проводятся они 3 раза в неделю, 2 в зале, одно организуется на свежем воздухе. Продолжительность занятий в средней группе 20-25минут, в старшей группе 25-30 минут, подготовительной к школе группе 30-35 минут. В занятия включаются (ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, лазание, ползание, подлезание, равновесие, бросание, метание, ловля), строевые упражнения, различные подвижные, малоподвижные, спортивные игры, игровые подражательные движения, игры на развитие мимики и эмоций, потешки, считалки, игры с речевым содержанием, задания на ориентировку в пространстве.

 **Физкультминутки.** Проводятся в перерывах между, во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки. (*Картотека физкультминуток Приложение 1)*

 **Подвижные игры в помещении, на прогулке** в течение дня с учетом предыдущей деятельности. Содержание соотносят с местом проведения, временем года, состоянием погоды

**Самостоятельная двигательная деятельность** основана на свободе выбора игр и упражнений. Для этого в группах и на прогулочных участках выделены места для выполнения физических упражнений и игр, есть необходимый спортивный инвентарь.

 **Физкультурные праздники и досуги** проводятся с целью создать хорошее настроение и радость, дать каждому ребенку возможность проявить свои способности и умение, взаимодействовать со сверстниками, приобщать детей к соревновательной деятельности. Активный отдых дошкольников стоится на знакомом для них материале. Физкультурные досуги проводятся один раз в месяц, длительность: в средней группе 25 минут, в старшей группе 30 минут, в подготовительной к школе группе 40 минут. Физкультурные праздники проводятся на сведем воздухе, продолжительность до 40минут.

 Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

***1.Гигиенические факторы*** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

***2. Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

***3. Физические упражнения***, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Физкультурный досуг – это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

**Главная цель** спортивных развлечений и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

 **Задачи проведения физкультурных праздников в разных возрастных группах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Задачи** |
| Средняя | * отрабатывать навык принимать исходную позу;
* тренировать чувство равновесия в статике и в динамике;
* развивать навык построения в колонну, шеренгу;
* стимулировать выразительность и пластику движений (с помощью включения элементов театрализации, например, в подвижной игре «Зайцы и волк», в которой дети, выполняя задания, исполняют роли зайцев и волка, придавая образам характерные черты).
 |
| Старшая | * расширять представления о народных спортивных играх («Городки»);
* развивать координацию движений;
* отрабатывать скорость и качество движений в играх и упражнениях;
* приобщать к спортивным сезонным играм (катание на лыжах, санках) и играм с мячом (футбол, баскетбол).
 |
| Подготовительная | * расширять представления детей о ЗОЖ;
* развитие навыка контролировать скорость ходьбы, бега и метания;
* совершенствовать выразительность движений;
 |

По характеру содержания выделяют несколько видов досуговых мероприятий по физкультуре.

**Игры**

**Основная цель таких мероприятий: развлечь детей и доставить им удовольствие.** Формами проведения игр могут быть праздники с играми и аттракционами с атрибутами и музыкой, часто с участием родителей. К примеру, «Сезон подвижных игр» (в средней группе), «Физкультурный праздник ко Дню физкультурника» (в старшей группе) и пр.

**Соревнования**

Для формирования чувства здоровой конкуренции, стимуляции интереса к спорту, а также для развития коммуникативных способностей проводятся соревнования. Чаще всего формой организации таких досугов является эстафета ( «Весёлые старты»). Соревнования вводятся в образовательный процесс, начиная со среднего дошкольного возраста.

**Сюжетные мероприятия**

Суть досугов этого вида заключается в том, что все задания подчинены сюжету, раскрывающему общую тему и идею, например:

ЗОЖ;

народные игры;

ПДД.

Дети могут сами выполнять роли персонажей мероприятия («Как малыши-зайчата учили ПДД» в средней группе), а могут действовать с позиции наблюдателей, корректирующих ход развития сюжета ( «Научим Незнайку играть в русские народные игры» в старшей группе).

**Творческие мероприятия**

Этот вид мероприятий призван стимулировать умение ребят принимать самостоятельные решения, искать выход из проблемных ситуаций. К примеру, в игре «Приключения в лесу» дети подготовительной группы разгадывают квест, решение задач которого включает задания разных видов- решение ребусов по теме «Виды спорта», выполнение физических упражнений, участие в играх.

 **Правила подготовки и проведения физкультурных праздников**

 Досуговые мероприятия по физической культуре проводятся для младших дошкольников организуется 1 раз в месяц, для остальных возрастных групп — 2 раза.

Продолжительность мероприятия в средней группах 20–30 минут, в старшей 30–35 минут, а в подготовительной к школе группе 35–40 минут.

 Проведение досуга организуется после дневного сна. Летом мероприятие можно планировать с утра, после первого приёма пищи.

Тематика досугового мероприятия должна согласовываться с программой образовательной области «Физическое развитие» для конкретного этапа учебно-воспитательного процесса в данный отрезок времени.

Задания развлечений основываются на хорошо знакомых детям играх и упражнениях.

Досуговое занятие не должно попадать на день, когда по расписанию есть физкультурное занятие.

 Во второй младшей и средней, а также в старшей и подготовительной группах возможно совместное проведение досуговых спортивных мероприятий (соревнований, эстафет).

Дети должны быть удобно одеты и обуты.

 Досуговые мероприятия физкультурного характера организуются в зависимости от погодных условий на площадке, в спортивном зале или в группе (если речь идёт о малышах первой младшей группы).

 Физические нагрузки в мероприятиях имеют свою дозировку: сначала постепенно увеличиваются, а в заключительной части снижаются (например, за счёт включения в сценарий игр малой подвижности — словесных игр, отгадывания загадок, пальчиковых игр).

 При проведении развлечений обязательными являются уместные музыкальное сопровождение и атрибуты.

 Для повышения двигательной активности детей педагог должен использовать разные комбинации методических приёмов, отвечающих содержанию мероприятия и задачам физического развития малышей.

***Четыре «нет» при организации физкультурного досуга***

 В подготовке и проведении развлечений физкультурного характера важно избегать следующих ошибок:

- не перестараться с репетициями (всё-таки досуг — это дело весёлое, сюрпризное, а многократные повторения этот эффект неожиданности стирают);

- не зацикливаться на упражнениях или играх одного типа (на беге или перестроениях);

- не допускать случаев отбора для участия в мероприятии только детей с лучшими результатами по физкультуре — спортивный досуг проводится для всех ребят вне зависимости от их успешности в физкультуре (исключения составляют лишь малыши с отклонениями в физическом развитии);

- не превращать физкультурный досуг в показательный номер для родителей (даже если мероприятие проводится совместно, мамы и папы являются участниками, а не судьями).

***Варианты проведения физкультурного развлечения*** включает пять этапов.

*Первый вариант*. Физкультурный досуг построен на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. В них детям предоставляется возможность проявить свою фантазию.

*Второй вариант*. Физкультурный досуг может быть составлен из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Проведение этого досуга предусматривает дифференцированный подход к участникам.

*Третий вариант*. Содержание досуга включает: бег, прыжки, метание, лазанье, ползание на четвереньках, езду на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода к детям

*Четвертый вариант*. Физкультурный досуг «Веселые старты», который состоит в основном из игр-эстафет, хорошо знакомых детям.

*Пятый вариант*. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением. Он развивает у детей творческую инициативу, воображение, эмоциональную отзывчивость.

 **Основная литература**

1.История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016.

2.Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т. В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной.- СПб.:ЦДК профессора Л. Б. Баряевой, 2015

4.Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет./Ю.А. КИРИЛЛОВА- СПб.: ДЕТСТВО—ПРЕСС, 2012.

**Нормативные документы**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2012. – № 53 (часть I). – Ст. 7598.

2.Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 265.

3.Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: [приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н](http://ivo.garant.ru/document?id=70435556&sub=0) [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 285.

4.Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 157.

5.О коррекционном и инклюзивном образовании детей: Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 [Текст] // Вестник образования. – 2016. – № 6.

**Дополнительная литература**

1.Аксенов A.3., Сулимова A.M. Методическое пособие для учителей физической культуры по инклюзивному физическому воспита­нию. - СПб. 2011.

2.Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001.

3.АНИСИМОВА Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет. Волгоград Учитель 2010

4.МИКЛЯЕВА Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Москва УЦ «Перспектива» 2011

5.ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия в детском саду средняя группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009

6.ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2009

7.«Инструктор по физкультуре» Научно-практический журнал. Издательство

«ТЦ Сфера»№5,2017; №10,2019

 **Список Интернет-ресурсов**

1.Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: [http://минобрнауки.рф/документы/543](http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/543)

2. Реестр примерных основных общеобразовательных программ [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru>

 **Наглядно – образный материал**

* Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
* Игровые атрибуты для подвижных игр;
* Картотека подвижных игр
* Картотека упражнений на дыхание
* Информационные папки

Дети с тяжелыми нарушениями речи далее (ТНР) являются особенными по причине их специфического развития, которое претерпевает отклонение именно в речевой деятельности характеризующейся разной степенью и механизмом нарушения речи, временем его возникновения, разнородным уровнем психофизического развития. При сохранном слухе и сохранном интеллекте наблюдается нарушение всех компонентов речи. Дети овладевают грамматическими формами словоизменения, словообразования, типами предложений, как правило, в той же последовательности, что и при нормальном речевом развитии, только в более медленном темпе.

 Установлено, что на формирование речи влияют такие факторы, как моторика мелких мышц кисти, координационные способности; дыхание, осанка, фонематический слух (т. е. четкое представление ребенком звуковой структуры слова), четкость артикуляции (или звукопроизношения), зрительно-двигательная координация. Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей.

 Дети, с речевой патологией, имеют особенности в состоянии двигательной сферы- недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости. Неловкость движений дошкольников обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами, это наблюдается в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции, отставание от заданного темпа выполнения движений

 Несовершенство мелкой моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук, все это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. По этой причине, чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. По мере овладения ребенком двигательными навыками у него развивается и координация движений. Для детей с речевыми нарушениями проговаривание стихов и другого речевого материала одновременно с движениями, дает ряд преимуществ: речь ритмизуется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Коррекционная помощь детям с отклонениями в развитии является одним из приоритетных направлений в области образования.