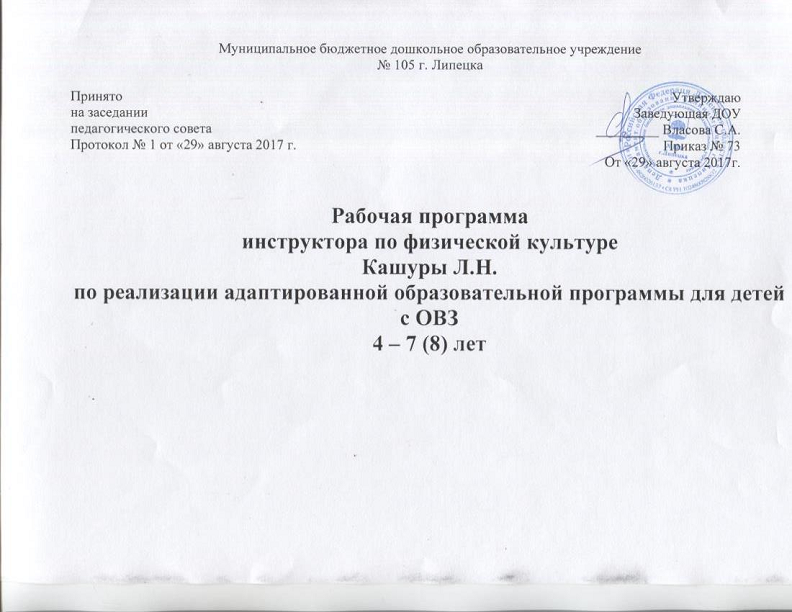
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение



№ 105 г. Липецка

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на заседании  педагогического совета  Протокол № 1 от «29» августа 2017 г. | Утверждаю  Заведующая ДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Власова С.А.  Приказ № 73  От «29» августа 2017г. |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**Кашуры Л.Н.**

**по реализации адаптированной образовательной программы для детей с ОВЗ**

**4 – 7 (8) лет**

**Оглавление**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3
2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6
3. Перспективный план работы инструктора по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13
4. Структура занятий, формы организации, методы и приемы обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17
5. Задачи работы с детьми 4-5 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19
6. Задачи работы с детьми 5-6 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23
7. Задачи работы с детьми 6-8 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28
8. Тематическое планирование подвижных игр (старший дошкольный возраст)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 35
9. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_41
10. Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_46

**1. Пояснительная записка.**

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. 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, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

* развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
* создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
* знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
* содействовать охране и укреплению здоровья детей;
* обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
* формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Рабочая программа инструктора по ФК Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 105 г. Липецка (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:   
- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. З273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».   
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.   
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской   
Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-   
13» «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству содержания и   
организации режима работы дошкольных образовательных организаций».   
- Приказом Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».   
- Основной образовательной программой дошкольного образовательного учреждения.   
- Уставом ДОУ.   
- Положением о рабочей программе педагога дошкольного образовательного учреждения.

**Программа опирается на научные принципы построения:**

* соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

**2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.**

**Цель**: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направление работы** | **Содержание работы** |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-** щадящий режим  **-** организация микроклимата в жизни группы  - профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы | **-** планирование физкультурных занятий  - разработка конспектов физ.занятий  - планирование физ. мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.  - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники  - подвижные игры  - спортивные игры  - индивидуальная работа по развитию движений  - недели здоровья |
| 4. | Мониторинг | -проведение диагностики физической подготовленности дошкольников |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - подвижные игры  - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах  - динамические паузы  - использование сезонных видов спорта |
| 6. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений  - прогулки на свежем воздухе  - соблюдение режима, структуры прогулки  - гигиенические и водные процедуры  - хождение босиком  - гигиеническое мытьё ног  - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе |
| 7. | Работа с родителями | - день открытых дверей  - родительские собрания  - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада  - пропаганда ЗОЖ |
|  |  |  |
| 9. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий  - инструктаж |

**Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5 -2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развитии и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная

выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного

возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон

и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за

период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до

10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 1 5 - 20 мин. с перерывом на отдых. Отдыхая (2-З минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин, пути и в середине экскурсии

- привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема трудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность трудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли быт дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Возрастные особенности развития детей старшей, подготовительной группы (5-7(8) лет)**

Возрастной период от 5 до 7(8) лет называют периодом «первого вытяжения, когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-1 07,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста – 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

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

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

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

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1 100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дцЗ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**3. Перспективный план работы инструктора по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Работа с педагогами** | **Работа с родителями** | **Работа с детьми** | **Образование**  (курсы, семинары - практикумы, мастер- классы) |
|  | | | | |
| **Сентябрь** | Консультации с воспитателями о детях, требующих дополнительной коррекционной работы по результатам мониторинга физического развития | Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год. | Мониторинг физического развития детей.  Сдача нормативов.  «День знаний».  Музыкально - физкультурное развлечение | Изучение методической и практической литературы по теме «Речь и движение» |
| **Октябрь** | Участие в ППк детского сада для составления индивидуальных, коррекционных программ для детей с особыми образовательными потребностями | Индивидуальные беседы с родителями по поводу спортивных секций «Физкультура или спорт» | Физкультурное развлечение в старших, подготовительных группах | Изучение и подбор материала по зимним олимпийским видам спорта |
| **Ноябрь** | Консультация по теме: «Оптимизация двигательного режима детей в условиях детского сада» | Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой. Анкетирование. | Физкультурный досуг в средних группах  Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе | Подборка музыки для ОРУ |
| **Декабрь** | Подготовка консультаций совместно с воспитателями  для родителей по интересующим их темам | Просмотр открытого физкультурного занятия в старшей группе. | «Здравствуй, Зимушка-зима». Физкультурный досуг | Изучение методической литературы по теме:  «Интегрированные физкультурно-речевые занятия» |
| **Январь** |  | Консультация  «Кататься на лыжах»  Участие в «Семейной Олимпиаде» | «Семейная Олимпиада»  подготовительные группы | Изготовление картотеки речедвигательных упражнения |
| **Февраль** | Подготовка и проведение спортивных праздников совместно с воспитателями и муз. руководителем | Подготовка эмблем и девизов для проведения спортивных праздников в подготовительных и старших группах | Подготовительные группы - спортивные праздники совместно с родителями  Физкультурный досуг в старших группах | Накапливание практического материала по работе с детьми с общим недоразвитием речи |
| **Март** | Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий дома и в группе | Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования  Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой. | Физкультурный досуг в средних группах  Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе | Подборка упражнений и музыки для релаксации |
| **Апрель** | Подготовка консультаций совместно с воспитателями  для родителей по интересующим их темам | Подготовка и проведение досуга «День здоровья»  в старших группах | Физкультурный досуг в старших группах  «День здоровья»  Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе | Накапливание практического материала по работе с детьми с ЗПР и ОНР |
|  | | | | |
| **Май** | Консультация по теме  «Подвижные игры в теплое время года на улице» | Проведение консультаций для родителей по плану воспитателей | «Веселые старты»  Старшие, подготовительные группы  Мониторинг физического развития детей.  Сдача нормативов. | Изучение методической литературы и статей из журналов «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду» |

**4. Структура занятий.**

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

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

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

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

*Занятие тренировочного типа* направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

*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 поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, 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. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

**Методы и приемы обучения**

*Наглядные:*

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

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

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

***5. Задачи работы с детьми 4-5 лет***

* Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
* Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
* Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
* Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
* Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках  - Учить бегать в колонне по двое | - Учить ходить по ребристой доске и бревну | - Учить прыгать на одной ноге  - Упражнять в прыжках с места | - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  -Упражнять перелезать через бревно | - Учить метать предметы на дальность  -Учить прокатывать обруч друг другу |
| **октябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой  - в беге в колонне по два;  непрерывном беге в медленном темпе | - Упражнять в ходьбе по веревке | - Упражнять в прыжках с места;  -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой | - Учить ползать на животе по гимнастической скамейке | - Учить ловить мяч двумя руками  - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд |
| **ноябрь** | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;  - в беге в колонне по два; | - Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове. | - Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом. | - Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске  -Упражнять в ползании между предметами | - Упражнять в ловле мяча  -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **декабрь** | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;  -Учить бегать со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове  -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола | -Учить прыгать поочередно через линии  -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом | -Упражнять в ползании между предметами  -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | - Упражнять в ловле мяча  -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой |
| **январь** | - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;  -Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы;  -Учить перешагивать через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед | -Упражнять в умении ползать по наклонной доске  -Учить ползать змейкой | -Учить метать предметы в горизонтальную цель  -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами |
| **февраль** | - Упражнять в ходьбе с изменением направления  -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом | -Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз  - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове | -Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь  - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом | -Учить подлезать под веревку правым и левым боком  -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой  -Учить метать предметы в вертикальную цель |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп  -Упражнять в беге со сменой ведущего | -Учить перешагиванию через набивные мячи  -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты  -Учить прыгать с короткой скакалкой | -Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой)  -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком | -Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове  -Упражнять в беге с изменением темпа | -Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук | -Упражнять в прыжках через предметы  - Учить прыгать на одной ноге поочередно | -Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке | -Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы; |
| **май** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках  -Упражнять в беге со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове  -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом | -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони  -Упражнять пролезать в обруч | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой  -Упражнять в прокатывании обручей |

***6. Задачи работы с детьми 5-6 лет.***

* Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
* Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
* Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
* Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
* Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | -Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп  -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена | -Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске  -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать на одной ноге поочередно  -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч  -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой | -Учить ловить мяч двумя руками  -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие |
| **октябрь** | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках  -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой | -Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Учить прокатывать набивные мячи  -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель |
| **ноябрь** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой  -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени  -Учить перелезать через несколько предметов подряд | -Учить метать предметы на дальность  -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| **декабрь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп  -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках | -Упражнять в прыжках разными способами  -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч  -Учить пролезать в обруч разными способами | -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками  -Учить прокатывать набивные мячи |
| **январь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое  -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную | -Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)  -Учить прыгать с высоты в обозначенное место | -Учить лазать по гимнастической стенке  -Учить пролезать в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках  -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге | - Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках | -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком  -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой | -Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом  -Упражнять в челночном беге | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)  -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;  -Упражнять в пролезании в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую  -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий  -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать через короткую скакалку  -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие | -Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч | -Упражнять в метании предметов в цель  -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| **май** | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп  -Упражнять в беге мелким и широким шагом | -Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов  -Упражнять в ходьбе по скамейке боком | -Учить прыгать через длинную скакалку | -Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Упражнять в перебрасывании мяча различными способами  -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками |

***7. Задачи работы с детьми 6-8 лет.***

* Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
* Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
* Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
* Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
* Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
* Целенаправленно развивать ловкость движений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках  -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках; | -Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке  -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом  -Упражнять прыгать через длинную скакалку | -Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Учить метать в горизонтальную цель  -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую |
| **октябрь** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом  -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом | -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу  -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком  -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами  -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в метание предметов на дальность  -Учить перебрасывать мяч через сетку |
| **ноябрь** | -Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад  -Учить бегать с различными заданиями  -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча  -Учить кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком  -Учить прыгать через набивные мячи последовательно | -Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой (по диагонали) | -Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками  -Упражнять в метание предметов на дальность |
| **декабрь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад  -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад | -Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом  -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа  -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега | -Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами  -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами | -Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой  -Учить бросать и ловить мяч одной рукой |
| **январь** | -Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад  -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего | -Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега  -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа; | -Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками  -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках;  -Упражнять в непрерывном беге | -Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами  -Учить лазать по гимнастической стенке | -Учить отбивать мяч в движении и на месте  -Учить метать в цель из положения стоя на коленях |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге | -Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед | -Упражнять в подлезании в обруч разными способами  -Учить ползать по скамейке на спине | -Учить метать в цель из разных исходных положений  -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом  -Учить бегать с прыжком | -Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом | -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа  -Упражнять прыгать с разбега | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками  -Учить ведению мяча в разных направлениях |
| **май** | -Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе;  -Упражнять в беге на скорость; челночном | -Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом | -Учить прыгать через большой обруч  -Упражнять прыгать через скакалку | -Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами | -Учить метать в движущуюся цель  -Учить отбивать мяч в движении и на месте |

**Объем образовательной нагрузки.   
Перечень основных видов организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | | | |
|  | | | |
| **Режимные моменты** | | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Самостоятельная  деятельность детей** |
| **Формы организации детей** | | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  Групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | | Индивидуальные Подгрупповые |
| **Формы работы** | | | |
| * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная  деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно- диагностическая  деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и  физкультурные досуги, состязания * Проектная деятельность | * Непосредственно  образовательная  деятельность * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная  деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность  взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая  деятельность * Спортивные и  физкультурные досуги * Спортивные состязания * Проектная деятельность | | * Вовсех видах самостоятельной  деятельности детей * Двигательная активность в  течение дня * Игра * Утренняя  гимнастика * Самостоятельные  спортивные игры и упражнения |

**Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю**

|  |  |
| --- | --- |
| *Группа  Компенсирующей  направленности  дошкольного возраста  (ЗПР)  (с 4 до 7(8 )лет)* | *Группа  Компенсирующей  направленности  старшего дошкольного  возраста (ОНР) с 5 до 7(8)лет* |
| 3 занятия физ. культурой, 1 из которых проводится на открытом воздухе | 3 занятия физ. культурой, 1 из которых проводится на открытом воздухе |

**8. Тематическое планирование подвижных игр (средний дошкольный возраст).**

**РПР.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **сентябрь** | **Мониторинг** | | **Витамины на грядках и на дереве.** | | **Здравствуй, осень золотая!** |
| Солнышко и дождик  Бегите ко мне | Найди свое место  Мы - осенние листочки | | Ренка | Лохматый пес  По ровненькой дорожке  Перелет птиц |
| **октябрь** | **Наш любимый**  **детский сад** | **Про то, как мы**  **одеваемся,**  **обуваемся** | | **О хороших привычках и**  **манерах поведения** | **Я и моя**  **семья** |
| Дружные ребята | Обувь-одежда | | Трали-вали | Подарки |
| **ноябрь** | **Профессия**  **шофера и летчика** | **Профессия**  **шофера и летчика** | | **Здоровье и безопасность** | **Здоровье и безопасность** |
| Цветные автомобили | Летчики-пилоты | | Ровным кругом | Светофор |
| **декабрь** | **Зимний лес** | **Мы друзья зимующих птиц** | | **Продукты питания, посуда** | **В январе, в январе все деревья в серебре.** |
| У медведя во бору | Птички в гнездышках | | Полезное-неполезное | Поймай снежинку |
| **январь** | **Каникулы** | **Каникулы** | | **Красавица зима** | **Мои игрушки** |
| Веселые зайчата | Золотые ворота | | Ветер, снежинки и мороз | Наседка и цыплята |
| **февраль** | **Путешествие в страну «Светофор»** | **Хочу быть таким, как папа** | | **Наша Армия родная** | **Машины на нашей улице** |
| Трамвай  (название остановок) | Автомобили  Трамвай  Поезд | | Самолеты  Цветные автомобили | Машины  Цветные автомобили |
| **март** | **Моя любимая мама** | **Животные, которые живут рядом** | | **В гостях у сказки** | **Наши добрые дела** |
| Наседка и цыплята | Коза и козлята  Кролики | | Лохматый пес | Лиса и куры  Наседка и цыплята |
| **апрель** | **Готовимся к прилету птиц** | **Космическое путешествие** | | **Волшебница весна** | **Домашние животные и их детеныши** |
| Скворечники  Грачи и автомобиль | Космонавты | | Ловишки с ленточками | Коршун и наседка |
| **май** | **Дети – друзья природы** | **Дети – друзья природы** | | **Мониторинг** | **Мониторинг** |
| Одуванчик  Лесная прогулка | Медведь и пчелы | | Найди свой цвет | Найди свою пару |

**Тематическое планирование подвижных игр (старший дошкольный возраст)**

**РПР.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| **сентябрь** | **Мониторинг** | | **Овощи** | | | **Фрукты** |
| По местам! | Быстро возьми | | Горячая картошка | За малиной в лес пойдем | |
| **октябрь** | **Золотая осень** | **Деревья** | | **Игрушки** | **Человек. Части тела** | |
| Мы листики осенние | Найди свой листок | | У медведя во бору | Быстро покажи | |
| **ноябрь** | **Домашние животные** | **Дикие животные** | | **Животные жарких стран** | **Животные холодных стран** | |
| Кролики | Ежик  Волк во рву | | Игра  Быстрая черепаха (эстафета)  Ловля обезьян | Белые медведи | |
| **декабрь** | **Зимующие птицы** | **Зима** | | **Зимние забавы** | **В январе, в январе все деревья в серебре** | |
| Снегири  Кукушка | Два Мороза  Снежки | | Уборка снег | Мороз-Красный нос  Северный и южный ветер | |
| **январь** | **Каникулы** | **Мониторинг** | | **Обувь** | **Город. Дом** | |
| Золотые ворота | Ручеек  Яша-женишок | | Ловишка со снежком | Строим дом | |
| **февраль** | **Транспорт** | **Профессии** | | **Защитники Отечества** | **Семья** | |
| Автомобили  Туннель  (эстафета) | Пожарные на учении  Самолеты  Летчик | | Самолеты  Парад, разведчики, засада | Передай мяч  (эстафета)  Вышибалы | |
| **март** | **Ранняя весна. 8 марта** | **Перелетные птицы** | | **Домашние птицы** | **Продукты** | |
| Маме | Перелет птиц  Ласточки | | Лиса в курятнике  Гуси-лебеди | Съедобное, несъедобное | |
| **апрель** | **Посуда** | **Мебель** | | **Бытовые электроприборы** | **Цветы** | |
| Мяч через сетку | Поезд | | Вот сидит лохматый пес | Цветок | |
| **май** | **Насекомые** | **Лето. Летние забавы.** | | **Мониторинг** | **Мониторинг** | |
| Медведь и пчелы  Паук и мухи | Сад- огород | | Корзинки | Вышибалы | |

**Тематическое планирование подвижных игр (старший дошкольный возраст)**

**ОНР.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
| **сентябрь** | **Мониторинг** | | **Игрушки** | | | **Семья** |
| **По местам!** | **Быстро возьми** | | **Горячая картошка** | **За малиной в лес пойдем**  **Уборка** | |
| **октябрь** | **Овощи** | **Фрукты** | | **Сравнение овощей и фруктов** | **Осень** | |
| **Собери урожай** | **Погрузка фруктов** | | **Поварята** | **Мы листики осенние** | |
| **ноябрь** | **Предметы гигиены. Наше тело.** | **Наша жизнь в детском саду. Части суток.** | | **Одежда** | **Головные уборы. Обувь** | |
| Ровным кругом | День, ночь. | | Не зевай, быстрей одевай! | Краски | |
| **декабрь** | **Посуда** | **Мебель** | | **Зима. Признаки зимы** | **В январе, в январе все деревья в серебре.** | |
| Выше ноги от земли | Перебежки | | Снежная королева | Мороз-Красный нос | |
| **январь** | **Каникулы** | **Мониторинг** | | **Сравнение осени и зимы** | **Зимующие птицы** | |
| Золотые ворота | Ручеек  Яша-женишок | | Карусель | Снегири  Кукушка | |
| **февраль** | **Дикие животные нашего леса** | **Сравнение диких животных и птиц** | | **Виды транспорта** | **День защитника Отечества** | |
| Лиса и зайцы | Гуси и волк | | Самолеты  Машины | Передай мяч  (эстафета)  Летчик | |
| **март** | **Мамы разные нужны, мамы разные важны** | **Профессии: парикмахер, продавец, врач** | | **Продукты** | **Откуда хлеб пришел?** | |
| Маме  Собери букет | Будь внимателен | | Съедобное - несъедобное | Быстро возьми | |
| **апрель** | **Ранняя весна** | **Перелетные птицы** | | **Домашние птицы** | **Домашние животные** | |
| Веночек | Перелет птиц  Ласточки | | Лиса в курятнике  Гуси-лебеди | Найди пару | |
| **май** | **Сравнение домашних животных и птиц** | **Город мой родной** | | **Мониторинг** | **Мониторинг** | |
| Наседка и цыплята | Города | | Корзинки | Вышибалы | |

**9. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

1. Бег на скорость на 30 м.
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

**Определение уровня сформированности быстроты**

***Бег на 30 метров***

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед)
2. Выраженный момент «полета»
3. Свободные движения рук
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)
4. Ритмичность бега

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега

**Тесты по определению скоростно-силовых качеств**

***Прыжок в длину с места***

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.  
Младший возраст

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное
4. Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

1. И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
3. Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед
4. Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

***Метание легкого мяча на дальность***

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Средний возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед
3. Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

***Показатели физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** |
| **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7(8) лет** |
| **Быстрота**  бег 30 м. | **М** | 10,5 – 8,8 | 9,2 -7,9 | 8,4 -7,6 | 8,0 – 7,4 |
| **Д** | 10,7 – 8,7 | 9,8 – 8,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |
| **Прыжок в длину с места** | **М** | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4 |
| **Д** | 51,1 – 73,9 | 66 – 94 | 77,7 – 99,6 | 80,0 – 123,0 |
| **Метание левой рукой** | **М** | 2,0 – 3,4 | 2,4 – 4,2 | 3,3 – 5,3 | 4,2 – 6,8 |
| **Д** | 1,8 – 2,8 | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 4,7 | 3,0 – 5,6 |
| **Метание правой рукой** | **М** | 2,5 – 4,1 | 3,9 – 5,7 | 4,4 – 7,9 | 6,0 – 10,0 |
| **Д** | 2,4 – 3,4 | 3,0 – 4,4 | 3,3 – 4,7 | 4,0 – 6,8 |

**Примечание.**  
При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.

**10. Список литературы.**

1. Л.М. Алексеева «Комплексы детской общеразвивающей гимнастики» - Ростов-на Дону, «Феникс», 2005.
2. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» - ООО «ТЦ Сфера», 2004.
3. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» - ООО «ТЦ Сфера», 2007.
4. Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 (8) лет» - СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
5. Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет» - «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
6. О.М. Литвинова «Физкультурные занятия в детском саду» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010.
7. Под ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» - Москва, «Аркти», 2002.
8. Т.И. Петрова, Е.Л. Сергеева, Е.С. Петрова «Театрализованные игры в детском саду» -Москва, «Школьная пресса», 2000.
9. Т.П. Трясорукова «Речедвигательный тренинг» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010.
10. О.С. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
11. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей - СПб, 2000.

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет» - М.: Гкмагнит.изд. центр ВЛАДОС, 2001